

Issue 401
17 04 2014

MARKS & SPENCER FOOD

• 流浮山的蠔情味
• 土瓜灣這一家 有機鄰里樂
• 難產的本地藝術村？
• 亞洲 Resort 精華遊

Eat Well, Smart Choice

都市流行 • 逢星期四港鐵免費派發

花 瓶 是 我

EGG
Optical Boutique

Why not?

我是花瓶系列
$580
[架連鏡]









恒生信用卡客戶專享
購物滿淨額$500可獲贈$100太陽眼鏡禮券

優惠期至2014年5月18日，優惠須受有關條款及細則約束，詳情可致電3102 3003查詢。

Egg Optical Boutique (HK)

Managed by Optical 88 Ltd


MILLET
OFFICIAL PARTNER
CIE DES GUIDES DE CHAMONIX MONT-BLANC
Engineered with
GORE-TEX
MIV5765
MONTETS GTX 2L JACKET
Protective jacket, effective and comfortable in the mountains, selected for lightweight, waterproof breathability, designed for year-round mountain activities
防水・防風・透氣外套
BE BOLD
www.millet.fr
MILLET
銷售點：崇光百貨 • 先施百貨 • 永安百貨 • 戶外城 • 體運城
熱線: 3107 6027
Millet HK



PopCorn X sana

奇幻櫻の森世界

2014年4月14日至5月10日





全港首個迷藏疊影視覺藝術展
日本插畫師SANA帶你走入奇幻森林與動物捉迷藏



Pop Music Bar

Jimmy and Lolo二人組合

Fabel

型格唱入PopCorn
融合電子及歐洲音樂原素

日期：4月18日（星期五）
時間：下午3時
地點：PopCorn一樓大舞台

PopCorn Mini Art Show

大小朋友踏上PopCorn小舞台，
體驗表演文化，展示藝術潛能。

日期 2014年4月19日（星期六）
時間 下午5時30分
地點 PopCorn 2期地下 cookedDeli



每月主題創意藝術工作坊，
培育小朋友的藝術創意。

四月份

日期 2014年4月18日（星期五）
時間 下午3時30分（約30-45分鐘）
人數 每節15-20人
地點 PopCorn 2期Artkids Zone (Burger King對出)
參加方法 只需捐款HK$20 或於PopCorn消費滿HK$100即可參加

PopCorn 繽紛潮型慈善露天市集

雲集多個創意手作人
推動潮型手藝
特設手藝工作坊 送上復活節小心意

日期 4月19日至21日
時間 上午11時至下午6時30分
地點 PopCorn一樓露天演藝廣場

慈善手藝工作坊：

日期 4月19日及20日（星期六及日）
時間 下午2時45分開始
參加方法 只需捐款HK$30 或以上即可參

- 參加詳情請向顧客服務中心查詢
- 以上活動如有任何更改，恕不另行通知。

PopCorn@TKO

www.popcorntko.com.hk





平補 溫補

古今健康的智慧
相輔相成的配合

唯八裕豐年兼備高麗紅蔘及高麗白蔘，適合不同年齡、不同體質、男女老少的需要，在四時季節，達至平補及溫補的功效。

於是日至2014年5月11日，在任何八裕豐年經銷商戶和銷售點購買任何高麗蔘產品滿HK$500或以上(單一發票折實計)，可獲贈**百佳超市$100元現金券**一張。買滿HK$3,000或以上(單一發票折實計)，可獲贈**OTO頸肩鬆**一部(價值$998)，多買多送。




保證書
(於原支蔘罐內)

製品包裝式樣(於包裝盒側面"生產商/經銷商"明細)

領取贈品細則：

登記：於2014年5月12日至16日，致電總代理**2267 8855**登記領取贈品的安排。

領取：於2014年5月19日至31日帶同購物發票**正本**，和**剪下**八裕豐年產品之包裝證明(列舉於此廣告)，親臨八裕豐年專門店領取贈品。
(地址：上環皇后大道中328號中源中心57號舖，星期一至星期六上午10時至晚上7時)

自然里(香港)有限公司，保留一切禮品及優惠最終決定權。


高質素韓國高麗蔘品牌


(GAP證書)韓國國家農產品之生產和管理水平(合乎國家農產品生產及管理標準)

韓國政府優質品牌標誌

香港銷售點 | 華潤堂 CRcare | 余仁生 Eu Yan Sang | 位元堂 | 香港藥業公司 | 南北行 | 裕華國貨

店舖		電話	店舖		電話	店舖		電話
永安藥行(元朗)	電話	2476-1618	皇城燕窩海味雜貨(鰂魚涌)	電話	2562-2800	金城門中西藥房(大圍)	電話	2698-4498
聯輝藥業(牛頭角)	電話	2763-7744	順誠海味公司(旺角)	電話	2396-5267	吉星藥業公司(上水)	電話	2673-0730
利康中西藥房(長衣城)	電話	2318-1238	惠康中西藥行(大埔)	電話	2638-2377	裕興參茸藥業(粉嶺)	電話	2675-8958
利康中西藥房(荃灣綠楊坊)	電話	2834-4567	國城參茸中西大藥房(荃灣)	電話	2328-3968	順昌參茸海味(鑽山道)	電話	2725-8786
振興中西藥房(九龍灣)	電話	2754-6000	龍城藥業中西大藥廠(大角)	電話	2602-2688	北京堂燕窩藥業(九龍城)	電話	2382-1633
冠興藥業貿易公司(西環)	電話	2904-9180						

以及各大中西藥行，參茸海味店（未能盡錄 敬請原諒）

八裕豐年 專門店 | 上環皇后大道中328號中源中心57號舖

澳門銷售點 | 新中邦參茸燕窩 澳門營地大街72-74號地下A | 電話 (853) 2837-2774　中邦藥業藥材 澳門義字街8號地下 | 電話：(853) 2838-4792

八裕豐年．豐裕百年

製造商 | 自然里有限會社．韓國
總代理 | 自然里(香港)有限公司
地址 | 香港皇后大道西2-12號聯發商業中心2001室
電話 | (852) 2267 8855
傳真 | (852) 2267 8755
網站 | www.nwlhk.com



鴻星
糉是鴻星好
匠心手作
解下草繩，剝開糉葉，撲鼻而來的香氣是混合了糯米和竹葉的味道，久遠而親切。傳承古藝，嚴選食材，多年來每一隻堅持手工包紮的鴻星五月糉，既是匠心傑作，也是所有人的舌尖瑣憶。
香港製造
蓮蓉/紅豆鹼水糉(每隻)
定價HK$52 優先價HK$35
原粒瑤柱火腿糉(每隻)
定價HK$72 優先價HK$54
(圖片只供參考)
優先價優惠 至2014年4月27日
購買原粒瑤柱火腿糉禮券及四寶糉禮盒裝禮券，可享買5送1*優惠
購買任何鴻星五月糉每滿HK$300即送鴻星「家傳靚湯」1盒
(優惠只適用於全線鴻星海鮮酒家分店及鴻星網店，送完即止)
*買5送1優惠：可自由配搭；只限獲贈同等價值或較低價值之產品
• 敬備各款糉禮券以供選購
(((嘟購站)))
瑤柱火腿及蓮蓉糉優惠套裝
原粒瑤柱火腿糉2隻 +
蓮蓉鹼水糉2隻 + 一口冰糉1盒
送 家傳靚湯1盒
慳HK$14 嘟購價HK$228
即買3天送達
嘟購優惠期至2014年4月27日止
香港 鴻星食品
查詢熱線：(852)2628 0080
website: www.superstargroup.com.hk
e-mail: cs@superstargroup.com.hk
鴻星集團 Super Star Group
eshop.superstargroup.com.hk 網上購買



數碼港商場
19-20/4
10am-7pm
繽紛復活節@數碼港
玩轉數碼科技遊樂場
免費入場
香港數碼嘉年華
HONG KONG ICT FAIR
免費穿梭巴士 金鐘↔數碼港
全日任玩
玩遊戲贏最新智能手機、商戶現金券、優惠券及禮品
贏
極速蘿蔔GO!
哈哈鏡
全天候尋蛋
快手掌門人
換裝大變身
為食廚師
更多
19/4 星期六 | 10:30am - 12 00nn
數碼共融流動應用程式嘉許典禮
20/4 星期日 | 2 00pm - 3.00pm
2014 國際 IT 匯閉幕典禮
「資料一線通」應用大賽頒獎典禮 歌手精彩表演及更多
表演嘉賓
胡琳
鄒文正
Supper Moment
AOA
司儀
全日開放
展覽
數碼共融流動應用程式
「資料一線通」應用大賽優勝作品展覽
香港製造 - 本土創意產品展覽
資訊科技在教育 - 香港電腦教育里程碑
(Hong Kong Toolbar)
每日4場
創業支援站
創業家分享創業經驗及互動
3166 3111 | www.cyberport.hk
WTIA
CYBERPORT
數碼港
unwire
e-zone
LE MERIDIEN
okooko
International IT FEST

雞生蛋，蛋再生雞。
每隻雞雞都經過兩次出生。
再生的意思由此而來，
所以我們都吃復活蛋。



Contents

issue 401
17.4.2014





Publisher
Metro Publishing HK Ltd
九龍觀塘鴻圖道 51 號保華企業中心 18 樓
Tel 3667 4800 Fax 3667 4866
www.metrohk.com.hk

Advertising Hotline
Tel 3667 4802 Fax 3667 4888
info.metropop@metrohk.com.hk

Marketing Hotline
Tel 3196 1636 Fax 2107 4033
marketing@metrohk.com.hk

Printing
凸版印刷（香港）有限公司
香港新界元朗工業邨福宏街一號凸版印刷中心

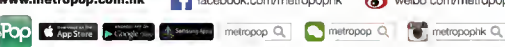




指定回收箱
設於以下港鐵站

柴灣站 青衣站
荃灣站 九龍塘站
葵芳站 東涌站
銅鑼灣站 北角站
鰂魚涌站 旺角站
太古站 觀塘站
尖沙咀站 佐敦站
九龍站

www.metropop.com.hk facebook.com/metropophk weibo.com/metropop







“自然亮白的底妝，加上親膚功效，可以提升信心，令女士更光芒四射。”

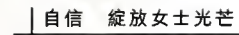
Alvin Goh

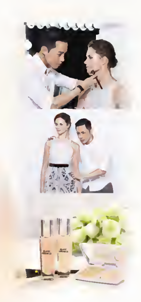
星級形象創作總監

LANCÔME
EFFORTLESS CHIC™

簡約亮白底妝

護膚權威LANCÔME深信，完美肌膚可以令女士看來更悅目耀眼。所以，特別在全線皇牌親膚粉底系列當中加入多種護膚成份，讓女士可以化妝同時護膚，輕鬆提升肌膚質素。粉底系列的新一季主題Effortless Chic™，更請來星級形象創作總監Alvin Goh，創作多個自然亮白造型，攜手綻放女士光芒，成就女性完美傳奇。





自信　綻放女士光芒

才華洋溢的Alvin Goh，曾獲多位國際巨星如濱崎步、Emma Watson、奧斯卡影后Juliette Binoche等力邀擔任其形象設計，創造了不少令人難忘的造型。Alvin稱是次與LANCÔME的合作可謂是大作之合：「LANCÔME同我都覺得effortless chic是一種不經意、不花巧的美，而這一種美是來自對自己、及對皮膚的自信。有了自信，無論是不是明星，每位女士都可展現自己嘅effortless chic，散發獨一無二的動人光芒。」

自然奇蹟　透出亮白膚色

Effortless Chic™的重點是內在魅力，所以妝容一定要輕透自然，透出真實的肌膚質感。Alvin：「我會選擇幼滑貼服的LANCÔME奇蹟亮白粉底液，打造高防曬度的透亮底妝，因為無論是在室內或室外，我們都會面對紫外線的侵害，令肌膚老化甚至出現細紋，所以防曬功夫一定不可少。LANCÔME奇蹟亮白粉底液蘊含SPF 50 PA ++，據我所知是市場上最高防曬度的粉底，一次過就可以把粉底及防曬一同上妝，非常effortless地解決到紫外線問題，又不用犧牲妝容的輕透度，令妝效更見透亮自然。」

LANCÔME香港首席化妝師 Tanya 教您嚴選粉底

想做到Alvin口中的effortless chic，就先要選擇合適的粉底。Tanya：「選擇粉底，要先了解自己的膚質及想營造的妝效。因為不同的膚質，會有著不同的需要，例如較易出雀斑的女士就應該選擇高防曬度的粉底，而想營造啞緻妝容的女士，則應該挑選有控油功能的粉底。但無論你是哪種膚質及想打造怎樣的妝效，都應該選用有親膚功效的粉底，因為它們不但不傷皮膚，更可以化妝同時護膚，令你越化越美。」

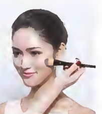
3 steps輕鬆打造自然妝容

只要選好合適的化妝品，要打造自然妝底，其實3個簡單步驟就可以輕鬆做到。今次Tanya就用了LANCÔME奇蹟亮白粉底液、三合一專業遮瑕組合及奇蹟亮白粉餅為大家親身示範。



LANCÔME香港首席化妝師





STEP 1 均勻上妝

先用粉底掃把粉底液由臉龐開始向外掃開，直至塗勻全面。



STEP 2 重點遮瑕

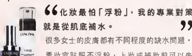
再以三合一專業遮瑕組合內第一格的調色霜由內眼角起向外掃開，然後用中間遮瑕膏遮蓋細紋及黑眼圈，右邊格的定妝粉則用作定妝。



STEP 3 完美定妝

最後以按壓的方法塗上粉末，再用海綿的另一邊掃開，達至平滑效果即完成。

專業秘技



“化妝最怕「浮粉」，我的專業對策就是從肌底補水。”

很多女士的皮膚都有不同程度的缺水問題，要妝容貼服不浮粉，上妝或補妝前可以先塗上Advanced Genifique嫩肌活膚精華肌底液，為缺水肌膚迅速進行深層補水，再配合有效把肌膚瞬間變得如絲幼滑的La Base Pro妝前柔滑隔離霜使用，粉底更易推開，妝效更細緻均勻，而且它特有的防油功能，亦是妝容持久完美的關鍵秘訣。

皇牌親膚粉底系列-化妝同時護膚

護膚專家LANCÔME，一直致力以細心及科技讓女性綻放美麗。因此，全線粉底系列特別加入獨一無二的親膚理念，以不同的護膚成份呵護肌膚，令女士們可以化妝同時護膚，在不經意間更添美麗。

亮白防曬 **奇蹟亮白粉底液 SPF 50 PA++**

高效防曬保護，配合光學系統加強皮膚自然透亮度，更含專利PolluSafe™科技，對抗環境污染，強效抗禦汗水、油脂及潮濕氣候，妝效持久。



水潤亮澤 **奇蹟水亮粉底液**

Aura Inside™專利感光科技，能幫助肌膚創造自然光芒，而且質感接近40%純水，透薄一層即能修正肌膚，締造長達18小時水潤清新的自然昇華妝容。

零瑕修護 **多元分子雙層零瑕粉底液**

獨有的雙層設計，集"Tone to Tone"同色系的遮瑕膏及粉底液於一身，帶來柔滑遮瑕，細緻自然的完美底妝。

啞緻控油 **奇蹟啞緻控油粉底液**

以Aura Inside™專利感光科技及EternalSoft Fix™持久貼薄科技，締造柔軟絲滑質感，全天候抗油光及酷熱潮濕天氣。妝容全日啞緻貼服，持久不脫，肌膚感覺透薄自然。



瀏覽更多資訊：www.lancome.com.hk 或 facebook.com/lancomehk



01 This Week
what's up

1











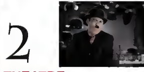
EXHIBITION

我想看見所有：暴力邊界計劃 2012-2014

「聲音是很具流動性的媒介，猶如液體一樣。」藝術家楊嘉輝多次進入邊境區域，收集中港邊境線上的隔離物聲音。大部分錄音來自以接觸式麥克風（contact microphone）收集的鐵絲網振動音頻，也有以水聽器（hydrophone）採集的聲音及環境錄音。他把錄音拼貼成聲音作品，再將聲音作品寫成符號樂譜（graphical notation），透過編曲方法學的外部化，具穿透性的媒介（音訊）被展現於場域中。

日期：即日至 5 月 8 日
時間：10:00-19:00
地點：中環鴨巴甸街 24-26 號興揚大廈 1 樓 C 室 am space
查詢：2547 9898 / amspace@artmap.com.hk

2



THEATRE

《玩死卓別靈 2》

「或許我的困苦會是別人的快樂，但我的快樂絕不會是別人的痛苦。」有否想過太過溺愛自己，可以變成無期徒刑？自六歲與卓別靈結緣後，Damon 活在荒誕世界之中。在他早已習慣這樣的人生時，三十歲的他驀轉地發現自己的人生卻一直被囚禁著——陳炳銓編劇導演新作，重新演繹新的查理卓別靈。

日期及時間：即日至 4 月 20 日 20:00
4 月 19 日至 4 月 20 日 15:00
地點：香港文化中心 劇場
票價：$200-$290
網上購票：www.urbtix.hk
電話購票：2111 5999
網址：www.chocolatetheatre.org
查詢：3171 6081 / chaplin2@chocolatetheatre.org

3



MUSIC

樂在結中！ Happiness—Acoustic Guitar Concert

Akihiro Tanaka 是日本年輕 他手，靠著不斷比賽及大量現場表演磨練技藝與風格；Paolo Sereno 擅長以流暢手法改編高難度樂曲；Takeshi Sakasegawa 用音樂來訴說故事，加上乾淨洗練的彈奏手法，讓他的音樂在聽者的腦海裡反覆迴盪！三位不同風格的 他手，帶來一場完美而難忘的木結他之夜。

日期：4 月 26 日
時間：20:00
地點：柴灣青年廣場 Y 綜藝館
票價：$150-$330
網上購票：www.urbtix.hk
電話購票：2111 5999
網址：www.guitarworld.cc



PHOTOGRAPHY

「十三么」現代攝影展

「十三么」是「打麻雀」中的「牌王」，取名「十三么」可見是次展覽的獨特組合，當中既有現今攝影界的中流砥柱，亦有後起新秀，雲集十三位本地攝影師的作品，分別是高志強，譚偉平，謝柏齊，梁家泰，區家耀，蔡旭威，林慧潔、朱德華等。他們的作品展示出現代攝影創作的不同領域，也許能讓大眾從中窺探出一些脈絡。

日期：即日至 4 月 27 日
時間：11:00-19:00
地點：石硤尾白田街 30 號賽馬會創意藝術中心 L0 藝廊
查詢：3177 9159 / info@lumenvisum.org
網址：www.lumenvisum.org

4







心跳感應器^．掌握健康生活。

My Life powered by

Samsung GALAXY S5



Samsung Gear Fit

即SCAN 手機功能

Wear Your Innovation



Samsung Gear 2 Neo | Samsung Gear 2* | Samsung Gear Fit

$1,498換購^

(建議零售價$1,698)

Samsung GALAXY *Gifts* 應用程式及禮遇總值超過 HK$3,000*

免費 now GALAXY 英超直播頻道 1個月任睇* 及 Dropbox雲端儲存空間 2年額外48GB*

立即登記 Samsung ClubS

Samsung Partnershop

Samsung 顧客服務中心

(香港)3698 4698 (澳門)0800 333 網址 www.samsung.com

PCCW HKT

SmarTone



CTM

SUNING

WILSON

Coxell

FORTRESS

BROADWAY

SmarTone

SYNERGY



5

THEATRE

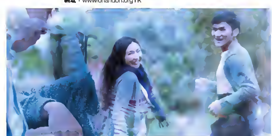
「新文本運動」新文本沙龍・法式暗示

承接去年以英德新文本為主題的讀劇沙龍、今年以法國新文本為主軸、精選兩位炙手可熱法國劇作家的作品、以半讀半演方式呈現法國劇本美學。《我顫抖》隱喻與意象齊發、戰慄人心；《愛情故事》密語絮絮、關係的真相忽明忽暗。法國當紅劇場鬼才 Joel Pommerat 多年堅持自編自導、劇本創作融合演員身體與動作、舞台燈光、音效、空間調度等，教觀眾目不暇給。

《我顫抖》Joël Pommerat（法）x 甄拔濤
日期及時間：4 月 26 日及 4 月 27 日 14:00

《愛情故事》Jean-Luc Lagarce（法）x 馮程程
日期及時間：5 月 24 日及 5 月 25 日 14:00

地點：土瓜灣馬頭角道 63 號牛棚藝術村 7 號前進進牛棚劇場
票價：$70-$100
查詢：2503 1630 / programme@onandon.org.hk
網址：www.onandon.org.hk







6

MUSIC

"Sing for My Body My Rights" 音樂會

為提倡性別平權與生育自主權，國際特赦組織發起了一項名為 My Body My Rights 的全球運動。在尼泊爾，婦女因為沒有主宰生育的權利，令她們身體飽受煎熬。在全球很多角落，同性不能相愛甚至惹來殺身之禍。眼見世上還有無數人未能擁有身體自主的權利，國際特赦組織香港分會誠邀了 4 支本地獨立樂隊參與 Sing for My Body My Rights，唱出尊重身體是基本人權。表演樂隊包括：小紅帽、神奇膠、NI.NE.MO 及 Serrini。

日期及時間：4 月 25 日
時間：19:30 - 22:00
地點：西灣河聖十字徑 2 號協青社蒲吧
票價：預售 $150 / 即日 $180



國際特赦組織香港呈獻
Sing for
My Body My Rights
Hang Out 4 25 2014

7



EXHIBITION

汽車的藝術

BMW 一直致力支持全球文化及藝術發展活動，自 2011 年起，首度參與香港國際藝術展，今年已是連續第四年支持這活動、將會帶來由著名藝術家 RoyLichtenstein 設計的第三代 BMW Art Car BMW Art Car 到香港的巴塞爾藝術展中展出。Roy Lichtenstein 的作品常以三大藝術元素、包括網點 (Benday Dots)、粗獷的線條與原色為主調去呈現美國六十年代的普普文化。他善於運用眾所周知的事物、再從中發展出獨特的創意。



香港巴塞爾藝術展
日期：5 月 15 - 18 日
地點：香港會議展覽中心（港灣道入口）
攤位編號：L3-C1
查詢：www.hkticketing.com.hk

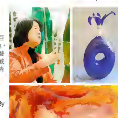
01 This Week
What's up

EXHIBITION

盛姍姍個人展覽

盛姍姍在 2009 年第五十三屆威尼斯雙年展曾展出巨型項目《開放的長城》，其公共收藏亦遍布世界各地。她創造的玻璃藝術品繼承了威尼斯一千多年的玻璃藝術傳統、又結合中國五千多年的悠久文化，最近在威尼斯創作的一系列玻璃雕塑，主題是海洋、大地、青銅時代和數碼時代。

日期：即日至 5 月 6 日
時間：10:00 -18:30
地點：上環荷李活道 248 號地下 Contemporary By Angela Li 畫廊
查詢：3571 8200 / info@cbal.com.hk
網址：www.cbal.com.hk



8

SHARING

9

故事地攤 #14

這是最簡單直接的分享，就如聽著朋友的經歷。也似在旅行之中、與陌生人和他們的故事不期而遇。有些地方也許你暫時去不了、但你可以用耳朵細聽，以想像遠行。 為還無法啟程的你、帶來旅行的力量。同場會有「獨獨地漂呀漂唱片攤」，漂出各式唱片，拉近喜愛音樂的人們一些小距離，交換心愛的唱片，來一個與陌生人的小遊戲。



日期：4 月 20 日
時間：14:00 - 18:00
地點：金鐘添馬公園
查詢：lovesomethingart@gmail.com / 65412285
facebook：故事地攤 #14

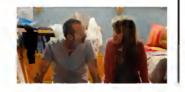
MOVIE

10

第 3 屆香港薩蘭托國際電影節（SIFF）

電影節精選七齣來自不同地區的作品，四部為亞洲首映的意大利影片，包括由 Laszlo Barbo 首次執導的《還剩下什麼》，由 Michele Picchi 執導的苦澀喜劇《可敬瘋子日記》等。大會亦會呈獻三齣亞洲首映作品，包括由羅斌首次執導的《奈河》（中國），《門神》（中國）則是由劉雨霖所執導的短片，及由 Mikel Aguirresarobe 首次執導的喜劇《愛意》（西班牙）。

日期及時間：4 月 30 日至 5 月 4 日
地點：尖沙咀柯士甸道西 1 號圓方 2 / F The Grand Cinema
網址：www.thegrandcinema.com.hk
票價：$80



MUSIC

11

「《最愛長笛》：莫扎特與尼爾森」音樂會

來自法國的余蕾爾（Juliette Hurel）曾獲法國著名音樂雜誌《金音叉》評為「擁有最美音色的長笛演奏家」，這次她聯同法國奧維涅交響樂團音樂總監佛里斯．維塞斯（Roberto Forés Veses）及香港小交響樂團演奏長笛曲目中的兩首經典、包括莫扎特的第一長笛協奏曲及尼爾森的協奏曲。節目還包括莫扎特的《劇院經理》序曲，並以西貝遼士最後一首交響曲－C 大調第七交響曲作壓軸。

日期：4 月 25 日
時間：20:00
地點：香港大會堂音樂廳
票價：$140-$320（門票現正公開發售）
網上購票：www.urbtix.hk
電話購票：2111 5999
網址：http://www.hksl.org

「樂在咫尺：與余蕾爾的一課」

除了與樂團演出，余蕾爾會分享對長笛演奏的真知灼見及練習要訣，以及莫扎特 G 大調第一長笛協奏曲的見解與詮釋。

日期：4 月 24 日
時間：19:15
地點：香港大會堂音樂廳
票價：$80











CHARITY

全城跑素

隨着大眾對綠色生活的意識提高，愈來愈多人加入每周一素的行列。綠色社企 Green Monday 更趁成立 2 周年，推出「全城跑素，善有膳報」活動，參加者只要遞交一張享用素食或手持綠色承諾或素食環保訊息的相片，便有企業會捐出一份素餐或一個福袋給有需要人士，福袋內有米、麵或食物代用券。食素身心健康同時，更可令有需要人士得到溫飽。

網址：www.greenmonday.org.hk/
facebook：GreenMondayHK



Have a *good mood* @ SOGO 9/F

漫遊夢鄉，返回現實，甜夢中的餘韻縈繞在心，打開眼簾看見床上美好風景，虛幻與實在的美連成一線，
好心情一擁而至，延展在新一天。把睡房鋪上宮庭的華麗、田園的清新、簡約的脫俗或色彩的愉悅，
SOGO 各類主題的床品都為晨早帶來不一樣的心境，就讓這點好心情成為每天送給自己的第一份禮物吧！

TEXT‧BONNIE & TIFFANY DESIGN‧W @POP（廣告）

Glamour Viva
宮廷華麗

Freshness Love
田園氣息

Simplify Your Mind
簡約脫俗

Delightful Shine
愉悅色彩

Be My SUPER Guest
限定禮遇

New Look On Stage!

銅鑼灣崇光百貨 9/F
床品世界煥然一新






Glamour
Viva
尊貴氣派的圖案配上優雅用色，使人由內而外散發出不凡的懾人魅力，亦讓身處的空間充溢着與眾不同的優越感，是對生活有所追求、充滿自信的展現。
1. SEALSKIN Stylebuilt 24K 浴室用品 $780-$2,480
2. NATURAL HOME 真絲套裝 $14,288-$16,288
3. SAFEWELL 美國製防火夾萬 $68,890-$118,890
4. PRIVATE COLLECTION 繡花套裝 $6,240-$6,840
5. PRIVATE COLLECTION 靠墊 $1,120-$1,380
6. BIG 埃及棉繡花套裝 $3,040-$4,810



香薰的芳香瀰漫在居室中，有助放鬆心情，安然入睡，讓身心好好休息。

Freshness Lover

活在繁忙急促的空間裡，鮮有時間與自然為伴，然而，為自己打造一個充滿活力的田園天地，期待每天晨光灑下一刻，如同洗滌身心的靈魂。

7. RAPEE Millefiori 香薰 $369-$639
8. DISNEY Hellmark 天絲套裝 $1,490-$1,899
9. ESPRIT 全棉套裝 $750-$1,194
10. SHERIDAN 葡萄牙製埃及棉多用百搭薄氈 $2,380
11. NATURAL HOME Wrinkle Clear 無皺套裝 $1,640-$2,450
12. CHERRY 長絨棉套裝 $3,100-$4,400



Simplify your mind

騰空時間，腦袋放空，任由思想遠走高飛，是休息與淨化心寧的機會。早晨睜開眼睛迷蒙半醒之間，躺在淨土之上，簡約的氛圍讓人靜靜回過神來，以平靜安舒的心情展開新一天。

13. SHERIDAN 葡萄牙製埃及棉凸紋印花套裝 $4,880-$5,370
14. CHAMBER Fazzini 意大利製全棉套裝 $2,800-$2,960
15. SERTA Plantation 新西蘭進口床褥 $13,504-$23,904
16. EAGLE SAFES 指紋及電子密碼夾萬 $33 512
17. AMERICAN BEDDING CLEANIK 防蟎蟲冷氣被 $990-$1,290
18. CASABLANCA 萬絲色織提花套裝 $7,479-$8,839
19. UJI 全棉貢緞被袋套裝 $899-$1,499

Delightful Shine

身體被溫暖的顏色完全包圍，親切和藹的可愛小臉，向著剛從甜夢中醒來的你迎來早晨首個笑容，絲絲和煦的晨光向肌膚說早安，喜悅心情油然而生。



日本製

靠墊的手感刺激觸覺和對溫度的反應，讓人感到安心和舒適，幫助入睡。

20. ELLE DECO 純棉裝布被袋套裝 $549-$929
21. SHERIDAN 全棉印花被袋連枕袋套裝 $940-$1,100
22. A-FONTANE 厚登絲套裝 $1,437-$2,823
23. RAPEE 天絲套裝 $899-$1,709
24. MOGU 靠墊 $295-$690

Be My SUPER Guest @ SOGO

為慶祝銅鑼灣崇光百貨 9/F 床品部新面貌登場，推出了一系列精彩活動，讓大眾成為他們的貴賓，感受全新購物環境同時盡享消費樂趣。

由 17/4-1/5 期間，於 9/F 床品部：

- 即日累積購物滿 $8,000（其中必須有 1 張為 $100 或以上之寢具專櫃發票），即可以 $20 換購 Craftholic Holding Cushion（98cm 高，價值 $309）1 隻。
- 凡購物即可獲 Be My SUPER Guest 獎賞卡 1 張，於指定期間累積消費最高之顧客，即可獲得 OSIM 3D 推拿腳肌（價值 $4,280）1 部。

禮品數量有限，送 / 售完即止，詳情請向職員查詢。



即賞券

於 17/4-1/5 期間，每日首 30 名顧客憑此即賞券於銅鑼灣崇光百貨 9/F 床品部之 American Bedding Cleanik 專櫃，即可換取 Derma+ Care #6 防敏倍護潤手霜（30ml）1 支。

* 每日數量有限，換完即止
* 每人只可獲禮品 1 份
* 每次只限使用即賞券 1 張
* 影印本恕不接受









無用之用

一把不能轉動的鎖匙、一個澆不到水的花灑、一雙下雨會進水的雨靴，到底有誰會買這些東西？設計界一直認為設計是為了方便生活，然而希臘設計師 Katerina Kamprani 卻反其道而行，專門設計一些無用的東西。雖然表面上她的產品得個擺字，然而對設計師本身卻是一種很好的訓練，她需要思考如何解構並重組，讓日用品變得無用。希臘不就是盛產哲學家嗎？ Kamprani 這個 "The Uncomfortable" 系列正正充滿莊子「無用之用」的哲學意味。



facebook：theuncomfortable

JILLSANDY



永不倒下的水瓶

無論甚麼年紀也好，大概都試過不小心推倒桌上的水壺，內裡裝的是水還事小，若果是咖啡的話，濺到的文件可能就此報銷。有產品利用空氣壓力的原理，以 Smartgrip Technology 解決這問題。只需將水瓶放在桌上，就會自動上鎖，抓住平滑的表面，原理類似毛巾架的吸盤一樣，水壺會像不倒翁般繼續佇立，即使是詠春、泰拳或太極，任何功夫都難以使它「瞓低」，有姿勢也有實際。



售價： 19.99 美元
網址： www.themightymug.com


The Mighty Mug
使用示範。

MICHELLE



Samsung GALAXY Tab PRO



8.4吋
Wi-Fi版 $3,298
LTE版 $4,198
送$200超市禮券
及16GB記憶卡



Samsung GALAXY Note PRO (12.2吋)
Wi-Fi版 $6,998
LTE版 $7,898
送USB/LAN轉換器
及屏幕保護貼
加$499
加送「GALAXY Note PRO教室」



Samsung GALAXY Tab PRO (10.1吋)
Wi-Fi版 $4,098
LTE版 $4,998
送$200超市禮券
及16GB記憶卡
加$1



Samsung GALAXY Note 10.1
LTE版 $5,598
送$300超市禮券
藍牙耳機
及16GB記憶卡
加$99



Samsung GALAXY Gear
$999



Samsung Partnershop

Samsung 客戶服務中心

(香港) 3698 4698 (澳門) 0800 333 網址 www.samsung.com

「LOVE FOREVER 愛恒久」新品發佈會



心，只為你而開。因為愛很美

六福珠寶於寓意「愛你一世」的2014年，在上海充滿歷史浪漫情懷的外灘源壹號璀璨舉行「Love Forever 愛恒久」系列新品發佈會。是次活動現場特別以「心，只為你而開。因為愛很美」為設計概念，以象徵獨一無二的專屬真愛的鎖和鑰匙的元素貫穿整場，並配合新一輯的廣告，將現場打造成既浪漫又高尚的大宅場景，讓每一位到場嘉賓都感受到愛情的甜蜜和快樂。六福珠寶更邀請其「Love Forever 愛恒久」系列代言人、香港歌影視紅星林峯親臨活動現場，與每一位嘉賓及媒體朋友分享恒久愛的真諦。

林峯戴上了六福珠寶為他量身訂造的「Love Forever愛恒久」系列鑽石襟針耀目登場，成為全場焦點



活動開始由一曲激情浪漫的探戈拉開序幕，兩位舞者將六福珠寶「Love Forever 愛恆久」系列「心鎖」情侶套裝作為定情信物，寓意唯獨擁有心鎖鑰匙的你，才能解開他手鐲上的小鎖，纏綿繾綣的舞姿讓現場嘉賓也舞動起來。

林峯以心鎖造型的大型道具啓動全新一輯廣告畫面，為新一期推廣揭開序幕

六福集團執行董事鍾惠冰小姐贈送最新系列首飾予林峯，以示謝意

廣告中林峯以風度翩翩的紳士造型現身，將恆久愛意的浪漫主題發揮得淋漓盡致

在充滿浪漫醉人氣息的場地佈置下，風度翩翩的林峯戴上了六福珠寶為其度身訂做的「Love Forever 愛恆久」系列鑽石襟針耀目登場，即席與一衆現場嘉賓大談近況及分享最新系列的設計概念，隨即啓動全新一輯廣告畫面，為新一年度的「Love Forever 愛恆久」系列正式揭開序幕。

活動當天，六福集團執行董事鍾惠冰小姐更專程從香港趕赴上海，為林峯贈送並親自為林峯戴上最新「Love Forever 愛恆久」系列「心鎖」18K金鑽石手鐲以示謝意。最後林峯為現場設立的鎖和鑰匙配對遊戲抽出幸運兒，幸運的嘉賓獲得了由六福珠寶特別送出的「Love Forever 愛恆久」系列「心鎖」18K金鑽石項鏈。在一片喜悦與浪漫中，每一位嘉賓享受著濃濃的幸福與甜蜜的愛意。

春意盎然・精彩假期

盡在澳門金光大道度假區



復活節及五一黃金周將至，是與親朋好友一同外遊的好時機。
鄰近香港的澳門金光大道度假區，讓你全方位感受獨特的異國風情。
你不但可以入住全球頂級的酒店包括澳門威尼斯人、澳門四季酒店、
澳門喜來登金沙城中心酒店、澳門金沙城中心康萊德酒店及
澳門金沙城中心假日酒店，更可欣賞多元化的世界級娛樂表演、
逛盡國際知名品牌、品嘗各式環球美饌、及攜同小朋友們與
「體驗夢工場」動畫明星作親密接觸，闔家共度夢幻歡樂的假期，
感受洋溢着春日氣息的精彩澳門。

TEXT · SORA & KIT　DESIGN · ALICE @POP（廣告）



美饌佳肴

來到澳門旅遊一番，又怎可以錯過這裡的美食？度假區內提供近 100 間著名食府，必食推介包括了榮獲米芝蓮一星評級的「**皇雀印度餐廳**」，薈萃各地美食的「**奧旋**」自助餐，以及充滿意式風味的「**碧濤意廊漁鄉**」，母親節期間，餐廳還設有特備餐單，絕對適合一家大小，共享天倫之樂。



免稅購物

不論你是想搜羅別具特色的禮品或是各大國際品牌及潮流服飾，這裡 600 間雲集於**威尼斯人購物中心**、**四季名店**以及**金沙廣場**的免稅購物商店都定能令你如願以償。店舖林立及集中，可讓你盡情尋覓心頭好，你更可以於室內運河上感受一趟貢多拉之旅，讓船夫悅耳的歌聲伴你渡過與別不同的購物時刻。



小聚片刻

在優美的環境、恬靜的氣氛下與三五知己共聚小酌，澳門威尼斯人的「**百利酒廊**」及「**康萊德大堂酒廊**」，絕對是不俗的選擇。如果想品嚐澳門風味，也可以到「**安德魯餅店及咖啡室**」享受遠近馳名的葡撻，度過悠閒的下午茶時刻。



水療休閒享受

度假區內的休閒玩樂設施動靜皆宜，多個戶外泳池、池畔小屋及健身中心等應有盡有。各具特色的水療中心，包括**薈場水療**　**喜來登炫逸水療**及**泰福馬濃水療中心**，定能讓你盡情放鬆。小朋友更可到歷險 Q 立方兒童地帶遊玩及參與「體驗夢工場」一系列精彩活動，盡享親子之樂。



一同參與「體驗夢工場」精彩活動

COTAI STRIP

DreamWorks 動畫人物跳出電影銀幕，與你作近距離接觸，立即親臨金沙城中心，投入精彩熱鬧的大巡遊，一眾動畫人物更會與你互動拍照及享受豐富的早餐，締造難忘回憶！

夢工場巨星大巡遊

《百寶狗先生與細蚊 - 時光機大歷險》動畫人物已加盟「體驗夢工場」，與 DreamWorks 的動畫明星、多位舞蹈員及表演者，一同載歌載舞，讓你闔家陶醉於動畫世界之中，並肩參與歡樂巡遊。

時間：每日 15:00–15:15
地點：金沙城中心金沙廣場地面大堂

「體驗夢工場」快樂全接觸

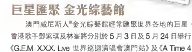
獅子阿力、史力加及功夫熊貓阿寶等動畫明星已在御桃源等候著你，萬勿錯過每天於主題區舉行的會面活動。

時間：每日 12:00–14:00 / 16:00–19:00
地點：金沙城中心御桃源

「體驗夢工場」動畫明星早餐

在一個舒適及互動的環境下與心愛的 DreamWorks 動畫明星共進豐富自助早餐，一起品嘗多款由大廚精心炮製的精緻美食。

時間：星期六至星期一 10:00-11:30
星期二至星期五 9:00-10:30
地點：金沙城中心四樓



巨星匯聚 金光綜藝館

澳門威尼斯人®金光綜藝館經常匯聚世界各地的巨星，香港歌手鄧紫棋及林峯將分別於 5 月 3 日及 5 月 24 日舉行《G.E.M. X.X.X. Live 世界巡迴演唱會澳門站》及《A Time 4 You 林峯演唱會 - 澳門站》，為觀眾製造連串驚喜，帶來耳目一新的舞台演出。

澳門威尼斯人 春幻威尼斯住宿套票



THE VENETIAN 澳門威尼斯人

推廣期：
由即日起至 2014 年 5 月 31 日
套票價格由港幣 1,998* 元起

入住一晚，即享：
- 雙人入住豪華分層式套房
- 雙人早餐或自助午餐
- 澳門至香港金光飛航單程船票兩張、或雙人體驗貢多拉之旅一次
- 澳門幣 100 元餐飲購物券
- 套房內免費無線上網

入住兩晚，額外尊享：
澳門幣 200 元餐飲購物券

澳門喜來登金沙城中心酒店 喜來登樂悠遊套票



推廣期：
由即日起至 2014 年 6 月 30 日
套票價格由港幣 1,598* 元起

入住一晚，即享：
- 雙人入住豪華客房
- 雙人自助早餐或午餐
- 澳門至香港金光飛航單程船票兩張、或澳門幣 200 元之喜來登炫逸水療及餐廳消費券
- 房內免費無線上網
- 額外澳門幣 200 元之喜來登炫逸水療及餐廳消費券

入住兩晚，額外尊享：
- 「喜柏」雙人下午茶
- TWG「悅茗香茶」禮品

澳門金沙城中心康萊德酒店 「精緻旅遊」住宿套票

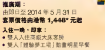
CONRAD MACAO COTAI CENTRAL



推廣期：
由即日起至 2014 年 12 月 31 日
套票價格由港幣 2,398* 元起

入住一晚，即享：
- 雙人入住豪華客房
- 私人豪華轎車來回接送服務

澳門金沙城中心假日酒店 「體驗夢工場」住宿套票



假日酒店 Holiday Inn

推廣期：
由即日起至 2014 年 5 月 31 日
套票價格由港幣 1,448* 元起

入住一晚，即享：
- 雙人入住高級大床客房
- 雙人「體驗夢工場」動畫明星早餐

入住兩晚，額外尊享：
- 雙人於桃園享用中式早餐套餐



欲了解更多有關金光大道度假區限時春季酒店住宿優惠套票，請致電香港免費專線 001 80000 800 888 或瀏覽 www.cotaistrip.com 或聯絡約附近的旅行社。
* 須加 10% 服務費及 5% 政府稅，受其他條款及細則約束。



Eat Well, Smart Choice

健康飲食成為新趨勢，但對工作忙碌且經常吃快餐的香港人來說，想食得健康，[illegible]味著要花時間搜羅優質食材與親自下廚，難免顯得奢侈。相比香港的速食文化，英國人 grab and go 的飲食習慣雖同樣講求效率，但輕盈健康的食品卻種類繁多，隨處可見。身處香港，想效法英國人分秒必爭卻依然吃得健康有品味，Marks & Spencer 新推出的多款食品系列，為每日三餐提供便捷有營之選；加上愈開愈多的食品專門店，讓懂得選擇的你，隨手拈來都是新鮮美味的優質食品。

TEXT · MILK & CLAUDIA　PHOTO · TEDD · MICHAEL & WAI　DESIGN · MLL



英倫風飲食

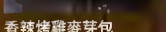
英國人的早、午餐也吃得輕巧，手執一件三文治，一杯果汁，走到景觀優美的公園呼吸清新空氣，嚐一口輕怡美食，便體現了 grab and go 的飲食文化精髓。英國的 Marks & Spencer 早年將 grab & go 的美食體驗引入香港，其 Food on the Move 系列提供超過 40 款美食，口味配搭多變，最近發掘了更多各國地道與 fusion 美食。

此外，更有專為 keep fit 人士而設的 Count on Us 系列，由營養師主理的 Fuller Longer 系列，及[illegible]釀酒[illegible]傳[illegible]的 [illegible]pub 系列，只[illegible]以微波[illegible]或焗[illegible]加熱[illegible]可讓大[illegible]吃得[illegible]健康[illegible]，與[illegible]歡[illegible]的[illegible]光[illegible]豐盛。

[illegible]帶健康滋味

Food on the Move 新推出了[illegible]多全[illegible]味的三文治與薄餅卷，麵包種類更為豐富，無[illegible]是長法[illegible]、番茄包與充滿紐約風味的 bagel 也不[illegible]。其三文治提供了更多分量選擇，讓大家因應個人食量挑選，每一口更滋味滿足。





香辣烤雞麥芽包



蘑菇扁豆墨西哥薄餅卷

Marks & Spencer 的食品全不含味精、人造色素及[illegible]，所有含雞蛋成分的食品[illegible]以放養雞的雞蛋製成，對選料、產地與生產過程非常[illegible]。食品上的不同標籤，讓大家對相關資料一目了然。



包裝[illegible] Eat Well 太陽花標[illegible]，表示該食品[illegible]提供[illegible]且[illegible]均衡的飲[illegible]。



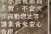


[illegible]內[illegible] 90% [illegible]野生[illegible]均來自可持續[illegible]展漁[illegible]部[illegible]更獲得海洋[illegible]委員會（MSC）及世[illegible]自然[illegible]金會（WWF）[illegible]可。





包裝標[illegible]奶[illegible]suitable for nut allergy sufferers[illegible]



[illegible]示該食品為[illegible]，不含[illegible]與動物油等，讓素食者安心食用。



表示肉類及其他原材料由英國入口，食物品質及安全更有保證。

Healthy, Tasty, Count on Us

Marks & Spencer 的 Count on Us 系列，
讓 keep fit 之路不再艱辛漫長，
還打破了 keep fit 必須忍受單調餐單與食物淡而無味的觀念。

節食不減滋味

香港人想 keep fit 總要比其他地方的人付出更多努力。繁忙的工作，讓不少人平日缺乏運動，加上經常在街外進食油膩無益且容易致肥的高卡路里食物，實在令不少港人難以堅持實行 keep fit 大計。Count on Us 系列正是為注重健康或纖體中人士而設，強調食材新鮮低脂，每款食品包裝上更清楚列明成分、營養與卡路里含量，方便 keep fit 人士為自己挑選及計劃飲食餐單，而且菜式種類繁多，口味豐富，由西式美食、印度菜式，以至各款甜品及乳酪等也不缺，讓 keep fit 人士無須忍受淡然無味的食品。

低脂印度式紅咖喱雞飯

英國擁有大量印度移民，當然少不了地道的印度菜式。這款紅咖喱雞飯印度風味十足，而且低脂低卡路里，大家沒想過在 keep fit 期間也能品嚐如此惹味的菜式吧？



低脂牛肉千層麵

肉醬千層麵雖向來是瘦身人士的大忌，但 Count on Us 系列的低脂牛肉千層麵，低脂之餘，味道亦濃郁豐富，非常美味。



低脂炭燒雞蘆筍意大利飯

十足炭燒雞肉風味，配上鮮甜的蘆筍令人回味無窮。口味正宗的意大利飯更添飽足感，讓 keep fit 人士大可安心品嚐，大快朵頤。

Keep You Fuller Longer

無須大灑金錢由專人為你設計營養餐單，
Fuller Longer 系列一律由營養師精心設計主理，
讓你吃得更均衡，為健美體魄做足準備。

「有營」大滿足

健康飲食除了講求低脂、低卡路里外，更須為身體保持均衡營養、對於注重體態的人來說，每餐更要吸收足夠蛋白質以應付身體所需。不少 keep fit 人士往往由於餐單內缺乏蛋白質，經常產生吃不飽的感覺，令瘦身期間難以集中精神，keep fit 大計更難持之以恆。Fuller Longer 系列食品由營養師主理及調配，每份均含有適量碳水化合物、蛋白質、脂肪、礦物質、維他命與食用纖維，且容易令人飽肚，有助減少日常進食高脂、高糖分零食的習慣，是為注重健康或修身減肥人士度身而設，讓他們每日獲得足夠能量應付每日挑戰。



海鮮扁意粉

大部分海鮮的飽和脂肪含量較肉類低、更是優質的蛋白質來源，配上溫室菠菜、車厘茄與扁意粉，富飽肚感又健康。



烤牛肉丸番茄甜椒意粉

牛肉、番茄配甜椒不但色香味俱全、且蘊含鐵質、維他命 C 及茄紅素等營養；加上意粉為身體補充能量、轉眼便炮製出營養均衡的美食。

芝士白汁鱈魚配薯蓉青豆

英國人喜歡吃鱈魚，它不但擁有高蛋白質、低脂肪的特質，更蘊含人體所需的多種胺基酸；配上為身體提供碳水化合物的薯蓉，以及含纖維的青豆，便成了營養豐富的一餐。

Gastropub, Your Home Bistro

忽然想念英國那獨有而傳統的酒館文化？
Marks & Spencer 首次引入 premium line 的 Gastropub 系列，
讓追求生活品味而繁忙的你，即使安坐家中，
也能親身一嚐正宗的英國風味。

將酒館帶回家

到訪過英國的人，會發現英國人無論在晚飯前的 happy hour 或晚餐後，也喜歡到酒吧喝上一杯，而傳統的英國酒館亦最能體現當地飲食及生活文化。對英國人而言，酒館集多功能於一身，除了作為下班後、回家前放鬆心情的「緩衝」之地，也是與友人喝酒歡聚的落腳地，同時亦是提供多款美食的餐廳。為了讓香港人隨時隨地也可體驗英國聞名的酒館飲食文化，Marks & Spencer 特別推出 Gastropub 系列，重現多款英國酒吧中的熱門美食，讓大家將英國酒館中的傳統精緻美食帶返家中，隨時與好友碰杯暢飲，大快朵頤。

大蝦炭燒雞西班牙燴飯
豐富惹味，適合酒後肚子空空時與好友分享，大蝦炭燒雞的味道與啤酒尤其匹配，無須繁複的烹調程序，加熱後即可享用。



大蝦鱈魚煙黑線鱈三文魚批
Happy hour 或宵夜時段想來點美食，卻又擔心吃得太飽？來一客滋味小食佐酒最合適。鱈魚向來是英國人最喜歡的魚類，加上軟滑的薯蓉，令人垂涎。

慢煮羊髀配蜜糖烤根菜
慢煮的烹調方法令肉質更鮮嫩，近年在世界各地大受歡迎。現在你只需在家中使用微波爐或焗爐加熱，即可輕鬆享受慢煮滋味。



Next Innovation

Marks & Spencer 向來推廣健康飲食概念，提供簡單、有品質而方便的獨家優質食品，深受消費者歡迎。為了讓更多人體驗英式健康飲食文化，Marks & Spencer 於今年積極擴展食品專門店，除了擴充中環旗艦店的食品部外；第二間食品專門店連 Coffee Corner 亦已登陸信德中心；品牌更會在六月於中上環 SOHO 區開設全港最大的食品專門店，為大家提供優質方便的飲食新選擇。



擴展優質生活

深明港人對健康生活的追求，Marks & Spencer 特別翻新了位於中環中匯大廈的旗艦店，把食品部擴充，除了精挑細選傳統英式糖果、餅乾、洋酒等，更提供多款新鮮製三文治、沙律、即焗曲奇、麵包及甜餅等，是繁忙港人的美味方便之選。店內更增售多達 200 款冷凍食品，給你美味又方便的選擇。此外，Marks & Spencer 將於六月在中上環 SOHO 區開設全港最大的食品專門店，超過 1,600 款洋酒美食，為大家的早午晚餐增添更多英倫好滋味。

英式咖啡享受

繼灣仔後，Marks & Spencer 最近於信德中心二樓開設第二間食品專門店，提供過千款精選特色食品。店內更設有 Coffee Corner，為顧客即製手調咖啡，使用加厚設計的雙層咖啡杯，有效保溫同時防燙手，貼心又窩心；更是全港唯一咖啡連鎖店只採用有機、獲得「公平貿易」及「雨林聯盟」認證的咖啡豆，貫徹 Marks & Spencer 向來推動公平、健康及環保的理念。咖啡專櫃旁的麵包專區，即席烘焙各款歐陸特色麵包，讓你在工作忙碌中稍作休息，來個悠閒 coffee break。🅟









Marks & Spencer 選用的咖啡豆均透過有機種植及來自「公平貿易」的農場，注重咖啡品質之餘，也關注地方農民的生活，並獲得「雨林聯盟」認證，為保護熱帶雨林的生態環境出一分力。

My GREAT British Food...



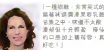
「M&S 是英國企業來港發展的成功例子之一。她們代表了英國最優質的食物、飲品和時裝　透過 M&S，香港顧客可以體會真正的英國味道、創意和文化。我可以說在我於香港生活的日子，M&S 給予我不少家的感覺。」

Lord Green
前英國貿易及投資服務大臣



「M&S 給我眾多優質的食品選擇。我最喜歡的是冷藏印度式咖喱雞肉，快捷方便之餘又美味！作為一個繁忙的旅客及外籍工作者，我選擇方便、優質而美味的食品。我十分期待將於蘇豪開幕的 M&S 食品專門店，因為我的新住所就在附近。」

David Rose
維珍航空亞太區主管



「一種細緻、非常英式的鵝莓味道彌漫果蓉乳酪忌廉之中，味道不太酸，濃郁但十分輕盈　極佳的口感加上鵝莓蓉，真好吃！」

Caroline Wilson
英國駐香港及澳門總領事





這一家





Organic 鄰里樂

午飯時段，「土家」故事館。

附近食肆店員送來外賣午餐，是傳統到會的白餐巾包裹鐵飯盒和膠碗碟，方便用完一併回收；對面財記百貨的周太送來幾盆盆栽，她喜歡種花，更喜歡為街坊添一點綠；還有上周舉辦了操場運動周，大家放下手機，聚在街口「操場」踢毽、玩康樂棋。有人說，這裡是最 organic 的共用空間，因為資源共享。在舊區不會稱這些行為環保，因為是生活的根本。

TEXT · NAOMI PHOTO · WAI & 受訪者提供 DESIGN · BLUE







1 所謂的「操場」，其實是鴻福街對出的空地，上月操場運動周，街坊便在空地玩波子棋和跳飛機。空地，亦意味想像空間，如果你是街坊，又會在空地做甚麼？
2 早前辦的粵曲小聚，吸引不少街坊聚首一堂。

搜集歷史保育舊區

上月，土瓜灣鴻福街的「土家」故事館還未裝修好，便舉辦了第一波活動「操場運動周」，算是跟街坊打個招呼。「土家」是聖雅各福群會繼灣仔藍屋之後的另一多元「社區中心」。計劃統籌王永棠說，希望在舊區重建前，找回土瓜灣的歷史，建構消失中的鄰里文化，「問一問長輩，總有幾個曾在土瓜灣工作或居住，這裡以前有不少工廠，見證香港輕工業興衰，卻沒有太多歷史記錄。」

他說未來港鐵沙中線建成後，這區將翻天覆地，「以前鴻福街、啟明街、育成街地舖全是街市，現在變成車房和小店。近年愈來愈多小店結業，老街坊遷出，無人知道未來變成怎樣，所以想透過與街坊聯誼搜集歷史之餘，保育舊區僅有的鄰里多元文化。」

人人為我我為人人

這一帶除工廠多，唐樓也多，以往多是下舖上居，聚集了不少老香港，近年卻變成南亞裔和新移民的棲身地。王永棠指出：「老香港和新移民之間或多或少有隔膜及磨擦，甚至新移民小孩和南亞裔小孩亦會分小圈子，舉辦運動會，難得地將大家融合在一起，互相認識。」

的確，懷舊玩意康樂棋、波子棋教中年人回味，跳飛機亦變成新世代眼中的新玩意。「四處太多單一功能的建築物，大家都只顧自己的需要，忘記分享，更忘記街角巷里也可發生許多好玩事。」正如端出來的飯桌和康樂棋，街角傳來的麻雀碰撞聲，孩子們奔跑打板球，一切美好如《危樓春曉》(1953) 裡楚帆說的「人人為我我為人人」。



故事館附近崇潔街的泉威福食中心，是為「土家」提供飯菜的食肆，每頓飯不過二十元，比叫外賣來得便宜又環保。

「土家」這幾盆植物，正是周太送來的，其中一盆還用鐵線自製成掛鈎。

計劃統籌王永棠說，希望街坊進來「土家」留下故事，也帶走新思維：「每個人都應該對所在的地方有想像，集合力量，發揮想像，才能建構夢想社區。」

每次活動之後，都會將相片貼在牆上等街坊認領。刻意保留「呂興雞鴨」的磚牆，因為它代表了一分舊情懷。



舊日的節儉和分享

這頭說完從前的鄰里關係，那頭對面街財記百貨78歲的周太便帶我們回到過去。「細細個第一次在窗台用牛奶『嘜』種茉莉花，花開那天，開心至跑落樓與街坊街里分享！從此愛上種花。」

她和先生在土瓜灣住了50多年，後來搬往海怡半島，但仍經營著鴻福街樓梯底的百貨小店。「還是喜歡舊區，以前煮飯煲湯也會分給租客，互相照顧，又不會浪費。家中多種了幾盆花，便送給鄰居。從前哪來這麼多購物商場？放假都到海心公園玩，晚上便落樓下與街坊散步聊天。」她說那年代不說環保，只知道節儉和分享。

留下故事　交換思維

隨著城市發展，這區像周太這樣願意分享故事的老街坊已不多，王永棠計劃未來邀請更多老街坊回來辦工作坊或分享會。「歡迎他們隨時進來『土家』留下自己的故事。我們刻意保留店舖前身昌興雞鴨的裝修，除了不想因遷拆帶來浪費，更認為每一磚一瓦都是舊區的一層皮膚，值得保留與展示，為街坊帶來親切感。」他笑說對街坊而言故事館概念新鮮，所以會主動出擊，與街坊打開話匣子，介紹這位土瓜灣新成員給大家認識。「綠色空間、玩樂場地或社區中心也好，就當是一般由街坊由社區創造出來的力量吧。」



「十家」門外有塊黑板供孩子們畫圖寫字。

昌興雞鴨

「土家」故事館前身為「昌興雞鴨」，是劏雞鴨的工場，如今香港無活雞，工場自然無奈結業。

土家故事館
facebook：storiesto

尺八 風裡的祝福

音樂有安撫心靈的力量，如果裡面包含祝福，力量就更強大。正如日本料理常提到「料理人の心意」能讓人嚐到幸福的味道，在日本普及的樂器尺八也是如此，必須帶著祝福和謙卑的心吹奏，與自然融和，才能在風裡為萬物送上祝福。

TEXT · NAOMI PHOTO · MICHAEL、受訪者提供、網絡圖片 DESIGN · MAVIS



尺八是豎笛樂器，與簫相似，但少一孔，因此更難吹奏

竹製的尺八，[illegible]

空靈 與自然合奏

尺八是一[illegible]近人和自然的樂器，[illegible]竹製成的笛子，[illegible]，尺八演奏家陳偉光(Ocean)說，[illegible]學角度來看，曲線給人溫暖的感覺：「[illegible]子所吹出的音色，特別適合在自[illegible]裡聆[illegible]尺八與一般樂器不同，它可以沒[illegible]定節奏，[illegible]成音節與音節之間有長時間[illegible]空白是為配合自然，讓風聲、[illegible]入[illegible]之中。」

Ocean說欣賞尺八要先將高高在上的自我放下：「尺八許多曲目歌頌自然，如《山谷》、《流水》、《木枯》，是與大地連繫的藝術，包含了對自然的敬畏和感恩，象徵人和自然平等。以往舉辦戶外欣賞會，都會先教大家模仿種子狀態，去感受腳下的泥土，準備一顆平靜和謙卑的心，才能對曲目產生共鳴。」



To be a Better Person

Ocean 原是跨界藝術家，近年專注演奏尺八，他説尺八是他的導師：「以前很貪心去學不同的藝術、樂器，尺八教會我捨棄雜念，因為練好尺八太難，需要許多時間專注和思考。」近年愈來愈多人禪修，他説尺八也是一種禪修樂器：「它代表一種『行』和『觀』的表現，吹奏者要覺知自己的呼吸，呼吸能清理體內廢氣，轉換成新鮮氧氣；呼吸和空氣的流動都是無形的東西，卻是形成聲音的力量。吹尺八時換氣，體現行禪裡面的觀無常。學習 to be a better person，就是要明白沒有甚麼比心境平靜更幸福。」



[illegible]，隨著西洋音樂傳入日本，[illegible]出現傳統樂器如尺八與西洋音樂合奏的場景。



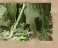
1 陳偉光（Ocean）是尺八演奏家，他認為尺八是修心的樂器，吹奏者必須以平靜的心，帶着祝福來演奏。
2 尺八自唐代傳至日本後，曾演變成佛門音樂，演奏的人都是禪僧，更有禪僧一生只吹一音，以一音行禪。

哀調子的 EQ 訓練

聆聽尺八要有平和的心，Ocean 說這是一種學習 「尺八聲音內斂，曲目裡常用到雅樂中少見的 B flat 和 E flat，是比較哀傷的調子，這是要人學習面對和放下。很多時人們無法拋開苦難、哀傷，並執著於它的出現，其實只要平等地看待每一種情緒，理解和接受，便可將負面轉化成另一種力量。這種自我調節，正是現在常說的 EQ 訓練。」

縱使尺八裡有哀傷的調子，但裡面包含著祝福和希望 「尺八常用到低音 D 調，科學研究顯示它最能夠引起宇宙萬物共鳴。有人聽尺八會哭，正因為產生共鳴，感受到吹奏者送來的祝福。」Ocean 說吹奏尺八的人也要修心，否則是對尺八和聽眾不敬 「心靈不正，吹不好。」

七節五孔皆有意



尺八在唐代時期由中國傳到日本，成為一種靜心、禪修的樂器。由竹製成，與簫相似靠竹節上的氣孔來發聲。標準有七節，每節代表一級浮屠，意味人並非宇宙中心，吹奏是為祝福眾生；此外，五孔（前四後一）又有地、水、火、風、空的意思，包含所有的生命狀態，是一種與自然萬物連結的樂器。



SWISS MADE
flik flak
Sunny Hours
2014 Collection
BATMAN
flik flak
SWISS MADE
WWW.FLIKFLAK.COM



metropop 八周年，我們讀者帶來更多資訊，發掘生活更多可能，趁着這日子，也誠邀讀者一起參與和分享。

活動截止日期：
4月30日晚上11時59分
活動條款及細則請參閱網頁

GAME 1

八年光與影

生活雖如走馬燈，但總閃過片刻光影，令你留下深刻印象。藉著 metropop 八周年，一起回顧生活，歡迎你將八年來腦內的影像化成文字，與 metropop 分享。

玩法：

1. 登入 metropop facebook 專頁（www.facebook.com/metropophk）
2. 於此活動貼文留言、分享你回望 8 年，從 2006 至今的一件深刻事情

獎品：

metropop 將會選出 5 篇最令人回味的留言分享，得獎讀者可獲：



第 1 至 2 名：
澳門金沙城中心假日酒店客房 1 晚住宿連 2 人香港至澳門來回船票（價值 HK$3,000）

第 3 至 5 名：
BOSE QuietComfort 20 消噪耳機一個（價值 HK$2,580）



於第 1、8、18、28 位　（如此類推）成功登記的讀者可獲 AEROSOLES HK$200 購物現金券（名額 100 個）

GAME 2

微距拍攝　放大祝福

metropop 八周年，鼓勵讀者微觀生活。請讀者以「metropop 8 周年生日」為題，將身邊的大小事物攝入鏡頭，在短片或相片加上創意化成祝福，送給我們。

玩法：

1. 以短片或相片的形式為 metropop 送上生日祝福
2. 把祝福上載到你的 Instagram，並 hashtag（標籤）#metropop8th

獎品：

metropop 將會選出 5 個最具創意的祝福，得獎讀者可獲：



第 1 至 2 名
澳門金沙城中心假日酒店客房 1 晚住宿連 2 人香港至澳門來回船票（價值 HK$3,000）



第 3 至 5 名：
FUJIFILM X-F1 數碼相機一部（價值 HK$3,990）

頭 52 位成功完成 harshtag 的讀者可獲 The Body Shop 維他命 E 補濕系列套裝（價值 HK$438）





GAME 3

釋放想法　為 metropop 註腳

回顧 8 年，metropop 為讀者不停提供資訊、豐富讀者生活，現在你也可以共同參與未來 metropop 的內容。按照你的觀察、寫下你對 metropop 內容上的期望。

玩法：

1. 登入 metropop app
2. 點按進入 "metropop 8 周年" 專頁
3. 填寫意見調查、發表你對 metropop 的意見

於第 1、8、18、28 位……（如此類推）成功登記的讀者可獲 Rockport HK$200 購物現金券（名額 100 個）

特別鳴謝：











SUNING 蘇寧





送 基本安裝 加送 高達$578 延長保用服務 1年#

送 高達$3,040 基本安裝#

窗口機 基本安裝包括

分體機 基本安裝包括



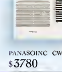




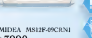



型號	價錢
HITACHI RA08LF	$3480
PANASOINC CW-V712JA	$3780
RYOBISHI RB-07JS	$3000
GENERAL AKR913FNR	$3766 ($5380)
HITACHI RASD10CDK	$5380
MIDEA MS12F-09CRN1	$3990












HongKong Suning　HK Suning

2783 2999　www.cnsuning.com.hk



旗艦主義

旗艦（flagship）亦稱海軍指揮艦，是編隊司令官乘坐的軍艦。海軍傳統上，指揮官官職旗（rank flag）會懸掛在艦上桅杆。在smartphone市場，不同品牌也會在每個季度推出一部旗艦級別的機款，為的就是要建立獨一無二的領導地位，在手電界「插旗」。

TEXT · RINGO　PHOTO · WAI · TEDD　DESIGN · MAVIS

HTC 雙面鏡 ONE M8

劍有所謂雙面刃，而手機則有雙面鏡。HTC M8 擁有全球首款 Duo 雙鏡相機，內置景深元件，搭配 HTC UltraPixel 相機一起拍攝，能紀錄場景中物件之間的距離，並提供一系列精彩又創新的特別效果，塑造出有如單反的專業攝影效果。

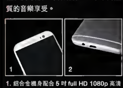
龜速耗電

雖然 M8 影相錄影質素佳，但如果一整天狂拍狂影的話很快無電，因此手機特設「極致省電模式」（Extreme Power Saving Mode），在此模式下雖只能接聽電話、收發短訊、電郵，但卻可將待機時間全面延長，當有需要使用其他功能才開啟正常模式，這樣便不用擔心電力耗盡。

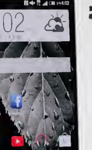
「極致省電模式」表現

電量	待機時間
100%	2 周
20%	60 小時
10%	30 小時
5%	15 小時

以往 HTC 的旗艦機種都與 Beat Audio 合作提供專業音樂播放，現在脫鉤後品牌自行研發出 "HTC Boom Sound"，營造更強勁透亮的高音質效果，涵蓋低頻到高頻的豐富音域。在維持高品質的情況下，音量相較之前提升 25%。M8 並採用雙前置立體聲揚聲器搭配全新喇叭，重新設計的音箱和度身訂造的音效調整，帶來高品質的音樂享受。



1. 鋁合金機身配合 5 吋 full HD 1080p 高清螢幕，手感舒適自然。
2. M8 比上一代延長 40% 電池續航力，可靈活地手動或自動開啟「極致省電模式」。

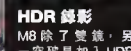




info

作業平台：Android with HTC Sense
SIM 卡類型：nanoSIM 卡
尺寸：146.36 x 70.6 x 9.35 毫米
重量：160 克（連電池）
處理器：Qualcomm® Snapdragon ™ 801，四核心，2.5GHz
記憶體：總儲存空間：16GB / RAM：2 GB / microSD ™ 記憶卡最高支援 128 GB（不連記憶卡）
相機：Duo 雙鏡相機
主相機：HTC UltraPixel 相機，BSI 感測器，像素尺寸 2.0μm，感測器尺寸 1 / 3，f / 2.0 光圈和 28 mm 鏡頭
副相機：記錄景深資訊
前相機：500 萬像素，BSI 感測器，超廣角鏡頭，支援 HDR 功能及 1080p full HD 錄影
售價：$5,998
網址：www.htc.com

HDR 錄影



M8 除了雙鏡，另一突破是加入 HDR（High Dynamic Range）高動態範圍功能，能增加影像陰暗位置的亮度，現在 M8 將此功能應用到錄影之上，即使晚上拍片也不怕漆黑一片。

Samsung Galaxy S5 點紋魅力

春季是落雨潮濕的日子，夏季經常進行水陸活動，S5 擁有的 IP67 認證，抗水防塵，再加上 S Health 功能集運動、心率記錄等於一身，最適合春夏使用。



1,600 萬像素鏡頭

S5 具備 1,600 萬像素鏡頭配以強化的選單及用戶介面，可輕易拍攝、編輯及分享相片。極速 0 3 秒自動對焦速度以及先進的 HDR 功能，在任何拍攝環境亦可重新展現自然光線及色彩。

兩大改進

S5 外形跟上一代沒太大分別，最大的特色是背蓋的點紋圖案，而防盜及續航功能大幅提升。S5 配備指紋識別功能，提供安全生物識別屏幕解鎖功能及無間斷且安全的流動付款體驗；終極節能模式（Ultra Power Saving Mode）可把屏幕轉為黑白顯示，並關閉所有非必要功能，以減低電池消耗，特別適合容易遺失電話及頻頻打機耗電量高的用家。



S Health 運動健身

S5 的一大特色是專有的 S Health 功能，配合全新 Samsung Gear 2、Gear 2 Neo 及 Gear Fit 使用，內建計步器功能，再將健康飲食管理融合，記錄你走了多少步，消耗掉多少卡路里，還可設定許多運動計劃，如跑步、健身，及可檢測現場環境的溫度及濕度，絕對是為喜歡運動健身的用家度身訂造。



info

尺寸：142.0 x 72.5 x 8.1 毫米
重量：145 克
螢幕：5.1" 全高清 SUPER AMOLED 屏幕（1920 x 1080）
處理器：2.5GHz 四核心處理器
記憶體：內置記憶體：16GB / 外置記憶體 支援 microSD 記憶卡（高達 128GB）
顏色：白色、黑色、藍色、金色
電池操作時間：通話時間：高達 21 小時（3G）2,800mAh
相機：D1,600 萬像素高速自動對焦相機連 LED 閃光燈 / 200 萬像素前置鏡頭
售價：$5,998
網址：www.samsung.com

Simply Italian Life

意大利人主張慢活，嚮往 "dolce far niente"（英文解作 "sweet doing nothing"），
工作以外要淨化心靈，享受無所事事的甜美，
這也是香港人羨慕不已的生活態度。從飲食文化而言，雖然意大利人重視慢吃，
但製作國家主食意大利粉時，則以「快」為烹調關鍵，這點跟港人的「速食文化」不謀而合，讓我們以快捷的烹調速度，慢慢咀嚼意大利人的情趣。

純正意式風味

據說，意大利粉最早出現在公元前四世紀，時至今天，種類已達 500 多款，意大利東南西北，每個城市，鄉村都有屬於自己的獨特出品，其中以長意粉最普遍，但亦有分不同粗幼。任由意粉種類千變萬化，核心原材料都離不開小麥麵粉和水，而上乘的意粉更會採用杜蘭小麥（Durum wheat），是最硬的小麥品種，使意粉口感更彈牙，意大利人就最愛質感煙韌的意粉。要吃正宗意大利風味的意粉，最好選擇由意大利製造的，來自意大利百年品牌的 DIVELLA，出品的意粉優質和多元化，除了全部意大利製造外，所有意粉類製品都是 100% 以杜蘭小麥粉製造，令意粉質地更富彈性，烹調後更有口感，純正又美味。





7分鐘簡易煮法

由於意大利人喜歡意粉煙韌，一般稍煮即上碟，需時只不過是數分鐘。不過香港人往往以為烹煮意粉工序繁複，經常過度烹煮，使意粉失去原有的彈牙口感。其實烹調過程十分簡易，先把水煮滾，下意粉煮約7分鐘後撈起，拌勻意粉醬及配料即成。

DIVELLA的意粉在包裝上都列明烹煮時間，還有不同口味的意粉醬以供選擇，香氣四溢，令意粉味道昇華。

TIPS

吃意粉時切忌用刀叉把麵條弄斷或用牙咬斷，正宗的吃法是將麵條纏繞在叉上，不停轉動叉子繞成一小團　一口吃下去，滋味滿足。

DIVELLA
意大利香草意粉醬

含有羅勒、葵花油、初榨橄欖油、腰果、芝士等成分，與散發著小麥清香的意粉融合出獨特的香草味道，最適合配搭海鮮。

香草海鮮意大利粉







Step1
將清水煲滾，落鹽。



Step2
把DIVELLA意大利粉放進沸水中。

Step3
約7分鐘後，撈起意粉加入香草醬和配料攪拌，即成。





蠔情味

老實說，不論蠔殼或蠔肉都其貌不揚，曾有人揚言，
第一個敢將蠔放進口的人，必定是極度饑餓。
不過自此，生蠔便有「海上牛奶」的美譽，肥白飽滿的蠔肉令老饕趨之若鶩。
香港人愛嚐鮮，本地蠔民在當造期間日復日辛勞出海，
由養蠔、採蠔、開蠔、曬蠔均不假手於人，
多得流浮山的一眾養蠔人，將鮮味直送餐桌。

TEXT · MICHELLE PHOTO · FRANKY · MICHAEL & 網上圖片 DESIGN · BLUE



因禍得福

早年深圳灣海岸的生態災難造成水質污染，令業界擔心流浮山的養蠔業受影響。不過霞姐表示深圳當局嚴禁養蠔，反而令本地蠔業這兩年發展蓬勃，漁護署現時會定期檢驗水質，確保蠔苗不受污染。

流浮山　百年蠔業

浮排養殖法

本地養殖蠔業迄今已有二百多年歷史，因處於鹹淡水交界，優越條件令流浮山離岸一帶蠔產豐富。但養蠔環境要求甚高，海水鹹度不能超過十二度，曾當數十年蠔民的霞姐笑言，養蠔如「湊仔」般花盡心血：「由舊曆八月十五開始、到清明節前後都是收成期，每日都要親力親為出海採蠔。」

霞姐說傳統蠔業採用海底養殖：「以前的人會在五、六月用水泥、石塊與沙土混和，製成杆柱和瓦片，再放入海中，令大量微生物依附，蠔種自然被食物吸引而在上面生長。」由於種蠔苗需時，八十年代養蠔模式開始轉變，現在流浮山六千多個蠔排都是使用浮排養殖法，將內地入口的幼蠔置於吊掛在浮排的籃子中，半年至一年後便可收成。





霞姐
流浮山原居民

家裡三代均為蠔民，四歲開始跟隨父親養蠔見證蠔業數十年轉變。



無添加全天然

全港超過八成的生蠔都是來自流浮山，由於以天然方法養殖，養蠔過程沒有任何化學添加劑，無論蠔豉、金蠔、蠔油或蠔水都有品質保證，假日總有大批港人慕名而來，單是 2011 年的淨蠔肉產量就高達 60 公噸。需求殷切，小小一個蠔場會否難以負擔？「現在大概有百多人養蠔，但通常都是四、五十歲，年輕人都怕辛苦。」霞姐卻不擔心無以為繼：「有不少人都是上了年紀才回來養蠔，況且蠔季只有半年左右，人手都足夠。」


新港城中心變身巴西街道
miffy以全新足球員造型迎世盃
今個復活節，恒基兆業新港城中心與著名荷蘭卡通人物miffy合作，攜手打造「新港城中心 x miffy 暢遊森巴足球派對」，miffy換上全新活力足球員造型，帶大家進入巴西足球王國，遊走於巴西大街小巷及景點，與大家拍照留念，率先感受森巴足球派對狂熱。
日期：即日起
地點：馬鞍山新港城中心 L2天幕廣場 (港鐵馬鞍山站)
巴西特色街頭小屋
世界級知名Hip Hop花式足球隊 “Switch Crew” 首度來港
表現高難度控球技巧　創新花式推高世盃熱浪
球壇盛事進入倒數階段，新港城中心特別邀請了首度來港，擅長揉合街舞元素hip hop及breeking的法國花式足球世界冠軍 "Switch Crew" 大顯身手！於現場表演出神入化的花式足球控球技術。
"Switch Crew" 憑着創新的花式表演技術，合共獲得9個世界花式足球比賽冠軍項目。活動當天觀眾定能感受到耳目一新的精彩表演。
法國花式足球隊Switch Crew
日期：4月18日及20日(星期五及日)
時間：3pm-4pm
地點：L2天幕廣場
2011年至2013年部份世界花式足球比賽冠軍得獎項目：
• Disc & Football Free Style World Championships
• Red Bull Street Style
• 1st World Freestyle Football Championships Tour
miffy得奇登山纜車
miffy打氣抱抱會
miffy將現身新港城中心，與你齊齊為世盃打氣。
日期：4月19日及21日 (星期六及一)
時間：第一節 3:00pm-3:30pm
第二節 3:45pm-4:15pm
第三節 4:30pm-5:00pm
活動及優惠如有更改或取消，恕不另行通知。如有任何爭議，新港城中心保留最終決定權。
SunshineCityPlaza
weibo.com/hidarcades
地　址 馬鞍山鞍祿街18號(港鐵馬鞍山站)
查詢電話 2643 9110
Illustrations Dick Bruna © copyright Mercis bv 1953-2014
Licensed by Valuelmage Plus Ltd　www.miffy.com



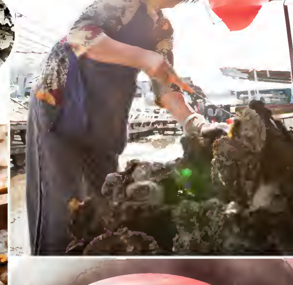


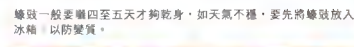


全蠔體積較大，曬兩至三日即可烹調不同菜式，陳伯認為不需加花巧調味，他教大家簡單將蠔的兩面煎香，再沾上砂糖或蜜糖同吃，令蠔汁更鮮美。



開蠔後剩下大量蠔殼堆積如山，以前有人將蠔殼磨粉製成建築用的石灰，或當化肥處理，但現時已沒人清理。





蠔豉一般要曬四至五天才夠乾身，如天氣不穩，要先將蠔豉放入冰箱，以防變質。





養蠔人 出海尋寶


流浮山的「汝記蠔油」和「裕興蠔油」都是遊客必買產物。

同是資深蠔民的陳伯，形容深水蠔皮薄肉厚，他每天早上七、八時就出海採蠔，採回來的都是佈滿泥濘的蠔，要用鐮刀逐堆割開，陳伯指單看蠔殼都可知道蠔肉是否新鮮：「如果蠔殼薄身，通常肉會較肥厚，還有近看會看到長滿如火山口的小孔，其實是一些貝殼類生物依附在上面，愈多代表蠔愈肥美！」

蠔肉要先放在水裡浸泡一段時間清洗乾淨，再依長幼大小將牠們分類，並排放在筲箕上自然風乾，有四十多年經驗的陳伯一看便知龍與鳳：「細隻的會用來曬蠔鼓，大隻的金蠔於一、二月最當造，可以賣到280元一斤。」陳伯好客，不時即場烹調蠔豉仔給訪客品嚐：「隔水蒸兩至三分鐘就可以吃，流浮山水靚，蠔仔肉好鮮甜。」


開蠔需要不少力氣，就算技巧了得也容易被蠔殼割傷，陳伯每天要開十多公斤蠔，雙手佈滿風霜痕跡。

酥炸生蠔 $130
炸粉薄薄一層，酥化鬆軟，肥美香口，層次做得出色，肉汁的鮮味都鎖在內裡，熱辣新鮮，相當有水準。

薑蔥蠔 $130
煎香的金蠔口感較軟腍，大隻彈牙，豐腴鮮甜，薑片和青蔥能驅除蠔的海水腥味，減輕油膩感，調味恰到好處。

蜜汁燒蠔 $130
近年較新式的食法，先用鹿豉豐醃金蠔、再放入油鑊慢火炸至金黃色，最後浸泡蜜糖同吃。甘甜的蜜糖剛好包裹爽身的蠔肉，提升鮮味，兩者的甜度皆突出，令人回味。

炮製鮮蠔味

近水樓台，流浮山以品嚐海鮮聞名，附近餐廳都以「即撈即煮」的食材入饌，吃出最原始的鮮味。

海景海鮮酒家
地址： 流浮山正大街 56 號地下
查詢： 2472 6168





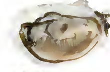




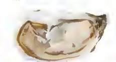


南北生蠔列席

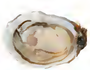
臨近五月，本地蠔季已將近尾聲，幸好仍有南半球的時令澳洲蠔接力。外國生蠔選擇眾多，由淡到濃，由鹹到甜，由小至大，各有精彩之處，當中以法國蠔最遠近馳名，生蠔專門店的 Nel 解釋：「法國蠔民會在生產程序下工夫，蠔苗養大後，會先放到鹽田池浸泡，池中的海草及其他礦物成分令法國蠔更肥美。」



法國浪漫之蠔 $27
法國蠔的新品種，利用太陽能模擬潮汐漲退方法養殖。蠔味獨特，帶蘑菇及榛子味，入口時味道先鹹後甜，鮮滑多汁。



法國 Gillardeau $28
被喻為是法國蠔后，肥美結實，有脆口感覺，味道鮮甜，細膩有層次，最初是海水味，再來濃郁蠔味，最後帶出榛子味，清香的回甘持久不散。



蘇格蘭金貝蠔 $23
來自蘇格蘭西岸坎布里，帶有海藻香氣，回味悠長，蠔身大隻，柔嫩多汁，甜味突出。

靚蠔測試

每一款蠔的特性都有所不同，從外形大小未必能判斷它的質素，Nel 建議從三方面著手測試：

觸感：跟選水果一樣，愈墜手證明蠔愈肥美。
形狀：一般杯形或弧形的蠔都較厚身多肉。
聲音：將兩隻蠔互相撞擊，如果聲音清脆實在，即是肉質良好。



法國海公主生蠔 No.2
這款生蠔入口軟滑，海水味較為清淡，反而令蠔味突出，礦物味濃重，餘韻悠長。



法國雪白泡泡蠔 No.2
法國新品種的混種生蠔，在愛爾蘭養殖三年後，再送到法國西部淨化最少 6 個月，生蠔吸收了兩個不同海域的海水精華，味道獨特，蠔肉名副其實呈雪白色，尤其它的金黃裙邊，榛子味濃烈，強烈爽口。



日本蘭津生蠔 $23
來自兵庫縣的生蠔口感柔滑，肉質肥厚，口腔散發淡淡海水味，突出蠔身的鮮甜味道。



澳洲哥芬灣蠔 $12
澳洲生蠔的形狀特別細小，而且味道偏鹹，不是人人接受得到，但澳洲蠔的裙邊特別爽口，吃完會帶青瓜味餘韻。



南非納米比亞蠔 $18
海水味不算重，鹹甜適中，質感脆滑，肉色本身偏牛奶白，入口之後的蠔鮮充滿口腔。

開蠔示範

Steps：

1. 開蠔前浸冰水 20 分鐘，殺死蠔蟲及令污垢沉澱，令蠔肉更爽脆。
2. 對著生蠔尾部較尖部位，將蠔刀向生蠔內部推進，直至刀尖 1/2 進入蠔內之後，用刀向上一撬，蠔殼便會打開。



Nel 提醒開蠔後不要用食水沖洗，否則海水味道會流失，只需將生蠔置於冰包之上維持溫度即可。

品蠔小貼士

要知道蠔是否仍然「生猛」，以開蠔刀或叉子輕輕戳一下裙邊，如果仍有反應就代表新鮮。另外，進食時想令味道更多變，Nel 提議先將生蠔放入口中，不要咀嚼，再啖一口酒，將酒吞下後才嚐真生蠔的味道，能沖走多餘海水味，酒香與蠔鮮徹底融合。



Nel Fung
Ocean Three
Marketing Executive

Ocean Three
查詢：3421 0103

Bella Kitchen

停下來的原因

看過一本台灣雜誌，提及要了解一個城市，重點不是留意人們去哪裡，而是看他們在哪裡停留。人們選擇在一處休息、沉澱，那裡總有特別之處。雖然香港是一個躍動的都市，但總有放緩腳步的空間，給我們停下來的原因。Lawrence、Zoe 及 Nick 就是為了食物、廚師、朋友，選擇在人來人往的銅鑼灣停下來，在 Bella Kitchen 享受慢活時光。

Chef

Crossover 的樂趣

「我喜歡飲食及入廚，對食亦有要求，希望每次去一間餐廳食飯，都有驚喜及新鮮感，如果餐廳許可，我會叫一些餐牌以外的菜式。今次在落場時間到 Bella Kitchen，我就請廚師利用鹹魚、蒜片等材料炮製炒意粉，味道很好，有驚喜，亦看見廚師的熱誠及手藝。坦白說，香港可以進口很多上等食材，所以一間餐廳最重要是廚師。可以與廚師交流意見及心得，甚至參與烹調過程，就是完美的一餐。」

Lawrence Cheng
保誠香港資深區域經理 / 上海農天資本副總裁

Food

刺激設計靈感

「第一次來到 Bella Kitchen，覺得餐廳用色很大膽，較少餐廳會用綠色及白色，但效果卻很舒服及 fancy，亦令人覺得餐廳的菜式很健康。其實廚師與設計師的工作很相似，同樣以不同的材料，再加上創意，設計、不斷的試驗，才能做出製成品。我知道 Bella Kitchen 有不少 fusion 菜式，這便是創意的表現。有時我亦會從食物找創作靈感，例如食物顏色，蔬菜形態都能刺激我思考。」



Zoe Siu
本地飾物設計師 / ZO-EE Select 創辦人

Friend



忘記時間流逝

「因為參與飲食節目製作而認識 Bella Kitchen，我除了欣賞這裡的食物外，亦很喜歡餐廳的環境，感覺清新及舒服，尤其是放工後，已經很累，但在這裡用膳不用顧慮食相，沒有心理負擔。記得之前一行六人來這裡晚餐，不停談天說地，最後由晚上 8:00 吃到凌晨 12:00，就是因為享受才會令人忘記時間。最難得是銅鑼灣節奏急速，但這裡卻可以令人輕鬆自在，不覺得拘謹。」

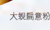
Nick Lei
鳳凰 URadio 主持人



燒西班牙豬排骨配燒烤汁



煎鱈魚柳配西班牙芒果沙律醬



大蜆扁意粉

無涯酒海

Angela 的 WSET 課程已讀到 level 3，她卻未滿足於此：「品酒是一個無底寶藏，也可以是一個無底深淵，愈飲愈有 surprise，可不斷探索新知識。」學無止境，品酒為她帶來充實生活，也為未來設下期望，她下一站以 Burgundy 為目標，繼續遊向無際酒海。

TEXT · MICHELLE PHOTO · FRANKY DESIGN · HPM LOCATION · RACKS BILLARDS CLUB

Angele Leung

大型品牌 website manager，定期於免費報章飲食版分享品酒軼事，以業餘酒迷角度交流心得。



FAVORITE HOME-MADE WINE
自製 Winter Mulled Wine

外國家庭冬天必備飲品，製法多樣，Angela 會將新鮮橙切開一半，將丁香釀入橙皮，令酒味更突出，再放入其他材料以細火慢煮 20 分鐘 起泡加冰糖即成，香氣飄溢。

Ingredients

紅酒（750ml）	1 支
白蘭地	1 / 4 杯
橙（切片）	1 個
丁香	5 至 6 顆
肉桂	1 至 2 枝
豆蔻香料	適量
薑片或薑粉	適量
蜜糖或砂糖	3 / 4 杯或 60 克

FAVORITE RED WINE
Château Calon Ségur 1996 (From left-bank, Bordeaux)

此酒並不如包裝般浪漫温柔 味道剛勁，高單寧 充滿甘草香味，餘韻具辛辣感覺。Angela 喜歡於喜慶場合與一班朋友一起品嚐。

FAVORITE WHITE WINE
Schloss Johannisberg Riesling Silberlack Erstes Gewächs 2011（From Rheingau, Germeny）

德國有 13 個酒區，Angela 特別喜歡這地方的出產 有人形容這款酒是王子 結構嚴謹，高酸度 花香味重，圓潤柔順。她笑言 「上次威爾多之旅意猶未盡，特意加了四天行程去德國 Rheingau 的酒莊朝聖 有傳 Riesling 在那裡起源，具歷史意義。」

馥郁感動

Angela 完成這次品酒課程後就起行到波爾多參觀十多間酒廠，「原來書本知識與現場見證是兩回事，對喜歡酒的人來説好感動。」即使對品酒了解甚深，她卻從不自誇，寫了一年多的專欄實弄專家知識 「我重視及時行樂，從不用投資炒賣角度寫酒，只希望每一隻酒都令大家享受。」





FAVORITE WINE GLASS-VERY BASIC VERSION
3 Riedel VINUM seriee glesses for Burdundy Red, Bordeaux, Rieeling

Angela 認為一隻酒杯都可走天涯 她以品酒大師 Robert Parker 的 Glass Tasting 為例，以同一支 1990 年的波爾多紅酒倒入六隻不同形狀酒杯，當中有專業設計的法國酒杯，亦有矜貴的 Sommeliers 級名牌系列 最後兩者都被平實的入門版擊敗，可見酒杯優劣不是以價錢定位。

酒也有心情

酒本來就是錦上添花之物，Angela：「如果同桌吃飯的人話不投機，多好的酒也無味。」女人被視為情緒化動物，原來酒也一樣，「酒也有心情，如果來貨轉折，運送要長途跋涉，氣温不穩，它會用味道表達不滿。」所以 Angela 對酒的血統有一份執著，堅持購入由法國直送的紅酒，由出生到儲存都受到貼心看待，品質較好。

酒已滲在 Angela 的血液中，就如簡單吃碗牛肉麵，她亦會想到匹配的酒，「紅酒配紅肉，白酒配白肉的概念已過時，很多餐廳已推出不同的配搭，自己最喜歡用德國 Riesling 配欖咕嚕肉，兩者能互相中和彼此酸性，反而顯得平衡。」她認為食物與酒同樣重要，不應有一方搶走風頭。

TEXT · SORA & BONNIE PHOTO · TEDD DESIGN · W @POP（廣告）

細嚐

健康派對美味

能與好友相聚一起，談天說地，可說是忙碌生活中的良好調劑品。每一次為派對作準備，都希望來臨的朋友能感到賓至如歸，並能享受到愉快的氣氛，因此選擇出色、美味的派對食物非常重要，特別以天然為主的健康小食，讓大家安心地細嚐美味，共享美好的快樂時刻。

快樂 源於天然味道

身處於忙碌奔波的現今社會，人人都負載大量的壓力，苦無渠道好好宣洩，因此能忙裡偷閑，是為身、心、靈都帶來正能量的好時機。品嚐美味也是一個排解愁煩的良法，適逢復活節將至，當大家正在籌備派對之際，不妨揀選採用天然食材的小食，便能食得健康，亦令身心更為舒暢，免卻因吃過量小食致胖的擔心。Terra Chips 採用天然材料，其 Terra 異國風情蔬菜片嚴選五種時令蔬菜如番薯、歐防風、紅薯、芋頭及木薯，提供多元化的營養，並以芥花籽油、紅花籽油及葵花籽油製成，口感香脆可口，並無添加味精、防腐劑、人造色素，確保「原食材」的品質及味道，十分適合作為天然健康的派對小食，其色澤艷麗吸引，帶有豐富口感，將成為復活節派對小食不二之選。



Terra
Blue Chips
藍薯片



Terra
Original Exotic Vegetable Chips
異國風情蔬菜片

於百佳超級市場、fusion、Taste、International、Gourmet 獨家發售



村平灣 Club Med 設計富有沖繩特色、充滿空間感。

亞洲 Resort 精華遊

夏天就是要來曬的。別再以港女式口吻推說怕紫外線怕雀斑怕衰老怕泳衣印！當你坐擁著無敵大海天地合一之時，所有的煩惱都不是煩惱。趁夏天未到，揀定心水 Resort，和那耀眼的陽光盡情親吻，勁曬蜜糖膚色！

TEXT：NAT PHOTO：NAT DESIGN：MAVIS





1 酒吧設計充滿時尚感覺，紅白餐酒和小吃飲料全日供應。

2 太鼓舞之表演看得人熱血沸騰。

3 過癮的全透明 kayak 人人嚷著要玩！

【石垣】

冰藍琉球玻璃海

石垣島，是日本最美海底潛水地點。只需從那霸乘約 45 分鐘的內陸機，便可到達位於石垣島北部的村平灣 Club Med Kabira 度假村。一到步即被 200 呎的白沙公共海灘吸引著，薄荷藍色的琉球海，加上四周環抱七彩珊瑚礁，成就了潛水愛好者的天堂。

度假村除了提供由專業導師，一對一帶領的深海肺潛體驗，還有村內另一主角，每位住客不得不試的水晶獨木舟 (Transparence Kayak)，全透明無阻隔設計令水底珊瑚景觀一覽無遺，就算不諳泳術，也可輕易地透視海底世界。自助式餐廳提供一流的國際美食以外，更能品嚐著名沖繩料理如 Aguu 豬、苦瓜和海葡萄，還有肉質豐腴味美的名物「石垣牛」。24 小時開放的酒吧提供數百種名酒飲料和小吃，肚皮保證盡興而歸。



沖繩名物石垣牛肉香四射，令人一試難忘。

最令人覺得窩心的，還是度假村內 G.O.(Gentil Organizer) 們甚懂搞氣氛，與客人打成一片，協助打點一切行程節目，打破一般酒店員工的冷酷感。由他們設計的島上娛樂節目亦甚豐富，白天可任意流連泳池、spa、網球場和哥爾夫球場；下午有轉人帶領的特色村外遊，到竹富島拾星砂，坐牛車水體驗村民生活，晚上可欣賞傳統琉球舞蹈、太鼓表演和劇場。尚有精力的朋友，不妨到酒吧欣賞 live band，與其他住客共舞在 rock 版沖繩民謠「島唄」之中。

info

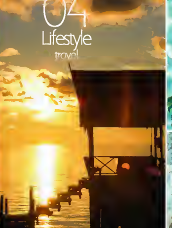
Club Med Kabira Beach

交通：從石垣島機場乘專車約 30 分鐘

網頁：www.clubmed.com.hk



海天一色大概就是這般吧。



[illegible] 的活動離不開浮潛，[illegible] 魚。

在這裡，平常如日出日落也是美事



整個度假村被海洋 [illegible] 圍，常見獅子魚和熱帶魚群聚集，這個已屬小 [illegible] 小魚群聚居地，突然 [illegible] 覺得做魚仔好過做人！

【沙巴】

世界級潛水天堂

詩巴丹向來是世界級潛點，每年吸引世界各地的潛水人士爭相來訪。素來有沙巴馬爾代夫之稱的卡帕萊度假村 (Kapalai Dive Resort)，近水樓台先得月，距離舉世聞名的潛水聖地斯巴丹島只約 15 分鐘船程，成為眾多潛水愛好者的落腳地。

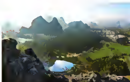
說不定 Kapalai 住著世界級潛友！

要到世界級潛點當然要付出一點時間，從亞庇乘內陸機到斗湖 (Tawau)，轉乘一小時卡帕萊專車到仙本娜碼頭 (Sempoma)，再乘 45 分鐘快艇便到達卡帕萊島。不過轉折的路程還是讓人覺得值回票價，快艇未泊岸已見海中佈滿海星，好不壯觀！

其實卡帕萊島並不是島，它坐落在詩巴丹島 (Sipadan Island) 和馬布島 (Mabul Island) 之間的一塊沙洲，是漂浮在水上的一個天堂。海水清澈如泳池水，可見周遭海水污染極低。原來度假村一帶已被列為海洋保育區、嚴禁任何捕魚及垂釣活動。難怪度假村不時有海龜和大魚來訪客串，給住客們送上驚喜。

有別於一般節目豐富的度假村，這裡最佳的娛樂便是蔚為奇觀的海底世界，單是小島外海已多達 28 個潛點。由 51 間水上屋組成的度假村酒店，設有三餐全包的潛水員套餐和非潛水員套餐，以潛水套餐比較划算，費用已包括借用浮潛和潛水設備，由專人設計的肺潛活動（包括詩巴丹潛點），以及一般 resort 少有的深海夜潛。

在這裡住上數天，回歸簡單的生活，拋下電子設備，忘卻無線寬頻。清晨觀日出，午後賞日落，晚上看星星、聽細沙、看深海，盡情沉醉在海中心，人生滿足就是這麼簡單。



Club Med 中國桂林精緻全包團期（4 日 3 夜）
Club Med 在中國的第二座度假村桂林探索自然度假村於 8 月 1 日隆重開幕。度假村坐落於「山青、水秀、洞奇、石美」的廣西壯族自治區，自然景致壯麗，是世界上景觀最優美的 Club Med 度假村之一。度假村位於佔地 46 公頃的藝術公園內，被 100 座當代雕塑藝術品環抱。

團費：$5,230 起
出發日期：即日起至 4 月 30 日
行程簡介：欣賞瑰麗景致及現代雕塑、更可品嚐當地特色美食及參加攀石、射箭、越野單車等消閒活動。

電話：3111 9388
網址：www.clubmed.com.hk

info

Sipadan Kapalai Dive Resort
交通：從亞庇市乘內陸機到斗湖、轉乘 1 小時專車到仙本娜碼頭，乘 45 分鐘快艇前往
網頁：www.sipadan-kapalai.com



水清沙幼、原始但乾淨的地貌



Resort manager……叫人不捨得睡。



草棟小屋常配有雅致的小花園

【斐濟】

熱情國度
Octopus Resort

Bula! Bula! 聽到如此醒神又熱情的聲音，唯有斐濟。Octopus Resort 是斐濟西北面著名度假群島 Yasawa Islands 的其中一員，相對其他豪華型 resort，Octopus Resort 的木造小屋滿有斐濟原始風貌。度假村設有多種客房類型，園景單棟小屋、花園家庭房、獨享專用沙灘的獨立屋，照顧不同住客的需要。

但誰説歎 resort 就是富貴人家的專利？此度假村最特別之處，它設有專為 backpackers 而設的多人宿位住宿(約 HKD$120/ 人)，每天有專人打掃房間，享用同樣的沙灘和酒店設施，而且工作人員態度極友善，時刻笑面迎人。在斐濟的國度裡，無論來自何許人，窮遊還是富貴度假，也絕不存在厚此薄彼。

Octopus Resort 得天獨厚的地理位置，水清見底，沿沙灘邊延綿數里也是色彩斑斕的珊瑚礁群，就連游泳初哥也會收穫豐富。親身浮潛驗證過，女士們最愛的小丑魚「Mo 仔」等熱帶魚類，在此能見度達甚高水平，深水區不難發現魔鬼魚的和大型魚類的蹤影。無論在室外泳池舒展身心，或到私人白沙灘參與浮潛活動，也非常愜意。

度假村住宿套餐已包括部分活動，瑜伽班、傳統工藝編織班、村外學校探訪、動植物生態導賞遊和水上活動等，每天下午亦備有一些自費節目如 spa、指定潛點探索團、深海釣魚，晚上的歡樂時光則由 resort manager 帶領熱身遊戲、傳統斐濟舞蹈表演、歌舞派對等節目。不得不佩服 resort manager 的領導能力，一手包辦設計遊戲和搞氣氛，光是坐在一旁觀看已經能感受到斐濟人熱情和歡樂！就連服務人員一有時間便會拿著結他與客對唱，怎不教人流連忘返！



info

Octopus Resort
交通：從機場乘的士或專車前往碼頭，轉乘 Yasawa 渡輪至 Octopus Resort
網頁：www.octopusresort.com

夏日最好的時光，當然要與最重要的人分享。Club Med度假村提供精彩活動及完善設施，無論你好靜或好動，喜歡悠閒或刺激，定必樂在其中。

精緻全包假期，盡享一切！

Club Med精緻全包假期為你悉心安排一切。只需一個價錢，已包括機票、接送、住宿、餐飲、水陸及消閒活動、兒童俱樂部及晚間娛樂表演等，滿足所有享樂需要。當爸爸媽媽在陽光下享受二人世界，小朋友可於周全照顧下探索天地，一家大小盡情度假！



Club Med 印尼峇里島

一向適合親子同行的峇里島度假村，今年夏季將以新面貌登場。新設的恬靜泳池，供成年住客專用。全新特色餐廳全日提供精緻Fusion菜式，融合傳統印尼及現代料理精髓。以開心大自然為主題的家庭樂園亦將於秋季開幕，讓孩子發揮無限活力。

Club Med 印尼民丹島

民丹島與新加坡僅距55分鐘船程，是雙城遊的熱門勝地。於度假村一望無際的白色私人沙灘，盡享熱帶風情及更多難忘體驗：你可參加空中飛人課程；於亞洲一級高爾夫球場揮桿入洞；或一邊享受水療按摩，一邊欣賞南中國海景；更可安坐於露天餐廳，細聽醉人海浪聲，品嘗海鮮燒烤晚餐。

Club Med 日本沖繩石垣島

度假村屢獲獎項，擁覽太平洋壯闊海景，海水透澈明淨，全年氣候宜人。你可乘坐水牛車觀光，一嘗潛水課程或乘坐玻璃底船透視川平灣的海底生態，晚上品嘗沖繩地道美食，深度細味日本小島文化。

Club Med 泰國布吉島

一直廣受歡迎的布吉島度假村，秉承泰國的親善好客之道，更添一份殷勤細心。全新恬靜泳池讓你細味閒暇；特色餐廳大廚受訓於知名飲食集團Blue Elephant，呈獻泰國Fusion菜式；時尚橢圓形酒吧糅合燈光效果及動人音樂，為你調製獨特氣氛。

2014年春夏季優先預訂優惠：

- 每位成人最高節省HK$3,000，每位4至11歲小童可節省$800！
- 優惠期至4月30日。優惠須受條款及細則約束，特別日子出發需支付附加費。
- 出發日期：即日起至2014年10月31日。
- 3歲以下幼童豁免食宿費用。
- 20人或以上的團體報名可享額外優惠，歡迎查詢。



請即致電 3111 9388，瀏覽 www.clubmed.com.hk 進行網上預訂或向各大旅行社查詢。

Become our Fans on Club Med Hong Kong

旅行社牌照號碼 350601



度假村戶戶向海，想何時跳下水也可。



村內節目豐富，每天由專業導師帶領講解各項水上活動。



度假村可安排乘坐遊艇浪漫看日落。

參加潛水體驗，和摯愛一同探索馬爾代夫水底世界。



全新裝修的 Manta Lounge 酒吧，6 時至 8 時無限量供應香檳。

【馬爾代夫】

情人樂土 卡尼島

要數所有 Honeymoon 夫婦的終極夢想天堂，最經典的又怎能缺少馬爾代夫的份兒！建築在珊瑚礁之上、位於印度洋上的 Club Med Kani 馬爾代夫卡尼島度假村，曾於更於旅遊權威 Trip Advisor 中獲得 2012 及 2013 年度旅客之選大獎，質數有一定保證。

卡尼島度假村標榜的一口價全包假期，主攻情侶蜜月和享受型家庭路線，費用已包括每日三餐和餐飲，所有住客都可享用全新裝修 Manta Lounge 酒吧和無邊際泳池。推介豪華舒適的私人 Villa，每間水上屋均能直達海洋，擁 360 度景觀，更備有私人管家服務，打點一切煩瑣雜務，倍感貼心尊貴！務求給住客最貼心的體驗。

除了度身訂造村外遊，度假村還提供大量水陸活動如揚帆出海、風帆、浮潛等，或每晚不同主題的派對。女士們可參加度假村內 Mandara 主理的水療美容按摩放鬆身心，或參加當地烹飪課程；男士們則可享用獨木舟和等各種運動設施，夫婦蜜月都可以各自各精彩。

貴為蜜月勝地，度假村特意為新婚夫婦及蜜月人士提供不少蜜月尊享的小驚喜，包括歡迎餐酒及糖果、鮮花佈置、床上鋪滿心形花瓣等窩心情節一一出現。假若來求婚，優美環境加上浪漫情節，命中率應該有百分之百。

喝著香檳欣賞印度洋日落，一邊和情人享用海鮮晚餐，在這裡享受蜜月時光。無論目的是來求婚、蜜月還是周年紀念，定必是一生難忘的旅行。Ⓟ

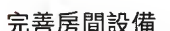


info

Club Med Kani Maldives
交通：從馬里機場接送轉乘快艇約 35 分鐘
網頁：www.clubmed.com.hk


享受世界級美景
品味不一樣的悉尼
悉尼5/7天露營車套票
・經濟客位來回香港至悉尼機票
・5/7天至尊套票露營車租賃連無限里數
(6人同行，每位成人) QF $6,490起
悉尼3晚滑浪套票
・經濟客位來回香港至悉尼機票
・3晚酒店住宿連早餐
・邦代滑浪體驗
(2人同行，每位成人) QF $5,690起
自由行專線 8228 8832
www.travelexpert.com.hk
online@travelexpert.com.hk
5128 5398
專業旅運
Travel Expert
澳洲盡是不同
瀏覽 Australia.com，探索壯麗的悉尼

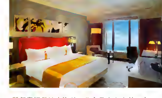
池畔咖啡廊一角，住客在池畔盡情暢泳之餘，亦可在旁邊的咖啡室淺嚐輕便小食或享用快餐。



享受澳門悠閒之旅

香港人喜歡利用兩三天的假期到鄰近的澳門小休一番，現在澳門酒店及度假休閒中心發展成熟，最新一家金沙城中心假日酒店坐落於路氹金光大道的心臟地帶，是全球最大的 Holiday Inn，又是另一個方便舒適的一站式度假地點。

TEXT·金美寶 DESIGN·MAVIS



完善房間設備

澳門金沙城中心假日酒店設有 1,224 間寬敞舒適的客房，其中包括 65 間套房，每間客房均設有咖啡機、吹風機及熨斗和熨衣板、還有免費高速無線上網服務及免費致電本地電話服務。所有客房和套房配置度身訂造的家具、特設由地板伸延至天花的特大窗戶和一系列便利配套設施與及服務。而豪華客房和套房更可俯瞰引人入勝的城市景致。房間類別包括適合一家大小或入住人數較多的兩間相連雙人客房。套房面積由近 700 平方呎起，上至達 1,700 平方呎的假日主席套房，設有兩間睡房、專屬媒體中心 / 家居影院和按摩房間。科技愛好者在這裡也能如置身家中一樣，因所有客房配備 32 吋 LED 大電視。

房中享受更如同在家一樣的舒適和方便，寬闊的工作枱和符合人體工學的椅子、迷你酒吧、室內便鞋和浴袍、配有多功能花灑的浴室和浴缸。而且設有 24 小時客房服務及只是徒步之隔的額外全天候餐飲選擇。室外游泳池及配備高科技器材、按摩浴池及桑拿浴室的健身中心亦近在咫尺。

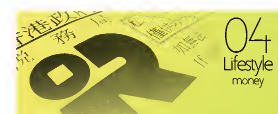
全天候餐飲

酒店另一強項是一系列由名廚主理的一級美食佳餚，多間餐廳和酒廊亦全天供應國際自助餐、環球美食廣場、和多元化的高品質餐廳提供地中海菜、北方及南方中菜、東南亞美饌、中葡菜及印度菜等，並能在辦理退房手續時才繳付用餐的賬單。獨特華麗的裝潢，像「朝」的私人廂房分別以八個中國朝代作為設計靈感來源，讓賓客像置身於一個遙遠的、充滿風情的地方。

info

澳門金沙城中心假日酒店
地址：澳門路氹金光大道
電話：(853) 8113 8980


TEXT · IVY Q PHOTO · MICHAEL DESIGN · CARMAN（廣告）
20
SUNDAY
農曆三月二十一
西曆4月20日
廿四節氣之
穀雨
穀雨，春季最後一個節氣。古代所謂「雨生百穀」，因穀雨前後，天氣較暖，降雨量增加，有利於農作物播種生長。不過，即使「春雨貴如油」，我們亦要多加注意「穀雨陰沉沉」的氣候，因為在這春季即盡的日子裡，乍暖還寒的陰冷環境會令人容易生病，而且濕氣使人易感困倦，故此必須多作調理，健脾化濕、疏肝解鬱，才能讓身體保持健康狀態。
解鬱祛濕
健脾補氣
五指毛桃靈芝玉竹豬湯
清熱利濕
祛濕茶
除熱祛濕　紓鬱解困
在中醫角度，穀雨時降雨增多，空氣中的濕度又逐漸加大，濕邪較易侵入人體為患，造成胃口欠佳、頭身困重、精神不振、肌肉痠痛等情況。因此，養生宜以除熱祛濕為大原則，亦可適量地進食一些舒筋骨、補血氣的湯品。在情緒方面，盡量保持心情舒暢、心胸寬廣，郊遊、散步、聽音樂、等活動均能陶冶性情，凡事切忌憂愁焦慮，否則化春氣不成，反令肝火大動，影響身心。
穀雨推介
「人以天地之氣生，四時之法成」，鴻福堂明白順應節氣來保健身體的重要，因此於穀雨期間推出以下優惠，讓大家趕走春日濕氣，精神煥發！
五指毛桃靈芝玉竹豬湯 $38 原價 $48
祛濕茶 $16 原價 $21
優惠期由即日起至 2014 年 4 月 23 日
圖片只供參考，實際內容請參照實物，不含圖片食物餐具。
鴻福堂
HUNG FOOK TONG
有售地點：全線鴻福堂分店





年度繳稅錦囊

踏入四月，除了要交第二期稅款之外，亦很快要為過去一年的收入報稅。即使你沒有做生意、沒有物業，只要現在或曾經是打工仔就要報薪俸稅。不少人看到綠色大信封都大呼頭痛，深怕填錯報稅表致繳稅額大增，只要了解報稅表內各個項目，善用免稅額及各項豁免，與家人有商有量，稅沒錯要交，但至少不會多交。

TEXT • JANET DESIGN • BLUE

認清直接稅

根據香港《稅務條例》所徵收的直接稅有三種、分別為薪俸稅、利得稅和物業稅。薪俸稅通常會與個人入息課稅並列，究竟兩者有何分別？其實個人入息課稅並非稅收項目，而是為適用人士提供稅務寬減的安排。一般情況下，經營業務的東主、股東或出租物業業主都可透過個人入息課稅獲得部分稅務寬減，如果納稅人沒有經營業務或租金收入，則無須考慮個人入息課稅。

選擇個人入息課稅，可以申索扣除項目及按薪俸稅的累進稅率計算應繳稅款，可扣除的包括為賺取物業收入而借款所支付的利息、認可慈善捐款、長者住宿照顧開支、居所貸款利息、課稅年度內業務上的虧損、按個人入息課稅方法計稅下承前各年度的虧損，以及個人免稅額。以下為兩個例子。

例子一：須繳付物業稅

假設未婚的林小姐，每年從收租物業收取 36 萬元租金收入，若以物業稅評稅，應評稅淨值為租金收入 80% 即 28.8 萬元，而稅率為 15%，即要繳納 43,200 元稅。但若選擇個人入息課稅，則可扣除個人免稅額 12 萬及供款利息 32,000 元（假設），應課稅入息為 20.8 萬元，並可以薪俸稅率評稅，原須繳稅 23,660 元，但過去年度的利得稅、薪俸稅及個人入息課稅可獲寬減 75%，上額 10,000 元稅款，即林小姐只須繳稅 13,660 元，較以物業稅評稅少 62%。



例子二：須繳付利得稅

假設陳先生有一獨資業務，在課稅年度虧損 10 萬元，同一年度內他亦曾受僱，總薪酬為 40 萬元，如選擇薪俸稅，扣除基本免稅額及稅務寬減，陳先生須繳付 25,600 元稅款。如選擇個人入息課稅，陳先生的業務虧損可在應課稅入息中扣除，他只須繳稅 8,600 元，較用薪俸稅報稅低 66%。

不同情況及收入種類，選取薪俸稅及個人入息課稅，所繳納的稅款會有所不同，稅務局網頁列舉了更多例子，有需要不妨用作參考。





報稅要謹慎



1. 看清僱主報稅單

如果你只是普通打工仔，只需要申報薪俸稅，不少人會依賴僱主發出的報稅單，將報稅單上列出的入息金額搬字過紙，但這樣隨時會出錯，因以往曾有個案是老闆將僱員收入填多，以致僱員多交稅款，所以打工仔應自己計計數，如果收入跟僱主的報稅單有很大出入，就要核實清楚。

另外，僱員強積金供款屬可扣減項目，要留意清楚僱主提供的報稅單、有否填寫扣減強積金，如果沒有扣減，在填寫報稅表時就要自行扣減。現時僱員強積金供款稅務扣減最高限額為15,000元，而自願性供款部分則不能作稅務扣減。

2. 兼職要報稅

常常聽見有人羨慕以兼職維生的自由人（freelancer）不用交稅，其實這個想法絕不正確。無論兼職或是freelance，所得的收入皆要報稅。雖然這類工作多以現金或支票出糧，而且不定時、不定額，所以較難查證，但長遠而言，這類收入皆有跡可尋，也不排除會有告密個案，如因觸稅觸犯稅務條例，要付上刑事責任，每項控罪最高刑罰為入獄3年和罰款5萬元，且會額外再被罰相當於少交稅款3倍的罰款。

3. 網上商店要報稅

近年網上商店及拍賣活動蓬勃，稅務局亦會派人專責瀏覽互聯網，隨機抽查及向銀行等渠道收集資料，向經營網上商店及拍賣的賣家追稅。稅務局除了留意互聯網，亦會查看在網上進行業務交易的本港商戶資料，並與商業登記冊進行核對，有需要時會發信給有關商戶、網址註冊管理公司索取資料，甚至實地巡查。如發現有賣家經勸喻後仍不辦理商業登記，則會提出起訴。不過，若業務每月的平均生意額低於3萬元，賣家即可申請豁免繳付商業登記費及徵費。

4. 炒賣得益要報稅

香港人一向愛炒賣，炒股、炒樓、炒iPhone、炒紀念鈔等等，理論上如果購買的意圖純為賺錢，且購入後立即轉手圖利，則被視為炒賣，利潤需要申報利得稅。不過，若納稅人購入股票或物業作長線投資，收租或收取股息，則會被視為投資，無須繳納利得稅。稅務局設有超級電腦，專門抽出涉嫌逃稅炒家，納稅人有責任證明自己非炒家，若不能證明物業是自住或收租，例如屬摸貨或本身財政無法供樓，便很可能被認定為炒家。

善用免稅額可慳錢

報稅是每年的例行公事，但若細心研究當中的小技巧，則可節省不少稅務開支。納稅人除有基本個人免稅額外，還有多項免稅項目，當中包括子女免稅額、供養父母、兄弟姊妹免稅額、個人進修開支、強積金供款及慈善捐款等。





1. 協商父母免稅額分配

若納稅人的父母或祖父母年逾 55 歲，可享有 20,000 元免稅額，若年齡逾 60 歲，且全年同住，免稅額則提高至 40,000 元。若你需要照顧未婚，未滿 18 歲，滿 18 歲但未滿 25 歲，並接受合資格全日制教育或年滿 18 歲，但身體上或精神上無能力而不能工作的家屬，則可有 33,000 元免稅額。

大家可留意，若父母符合免稅額資格，即使仍有工作，子女依然可取得免稅額。不過，由於每個免稅額只可分予一名納稅人，若家中有幾名可使用免稅額的納稅人，則需商量由誰人申報，最化算當然由納稅最多的人去使用。

例子：假設兄長的應課稅收入為 16 萬元，而妹妹的應課稅收入為 12 萬元，由於兄長的收入已達繳付標準稅率（即 17%）級別，一個 40,000 元免稅額，令他由交 15,200 元降至 8,400 元，減少 6,800 元，但若由妹妹使用免稅額，則只會由原本繳交 8,400 元降至 3,600 元，減少 4,800 元。由兄長使用免稅額，整體來說可少付 2,000 元。

2. 已婚人士報稅

現時基本免稅額及已婚人士免稅額，分別為 12 萬及 24 萬元，如夫婦其中一人無業或收入一高一低，其中一人扣除基本免稅額已無須交稅，合併評稅將會慳得更多。

例子：假設妻子是兼職鋼琴老師，年度收入為 8 萬元，而丈夫為全職銀行經理，年薪 50 萬元。若分開評稅，丈夫只有 12 萬元免稅額，應課稅入息為 38 萬元，妻子則無須繳稅，若合併報稅，二人收入共 58 萬元，可扣減 24 萬元免稅額，應課稅入息僅為 34 萬元。

3. 個人進修開支及慈善捐款

如在課稅年度，你因工作需要的資格而進修，課程費用，考試費，以及從課程主辦人購買的課程所需物品，都可以作稅務扣除，上限為 80,000 元。不過，只有由指明的教育提供者，行業協會，專業協會或業務協會開辦的教育課程才能符合扣稅的條件，自修，興趣班，以及私人教師費則不能扣除。

若符合扣稅條件，你應向收款人索取收據，並保留有關文件和單據為期 6 年，以便稅務局日後抽查，若獲抽查時未能提交證明文件，該項開支將不獲扣除，並向你發出補加評稅通知書。

另外，慈善捐款亦可扣稅，但捐贈必須以現金形式，捐贈給獲豁免繳稅的公共慈善機構或慈善信託，或給政府作慈善用途。申索扣除的認可慈善捐款至少為 100 元，而總額也不能超出入息的 35%。你亦應向收款人索取收據，並保留有關文件和紀錄 6 年，以便稅務局日後抽查。

4. 按揭貸款利息扣稅

若你持有物業，便可享有按揭貸款利息扣稅，每年上限 10 萬元，扣除年期於 2012/13 年度起，由 10 年延長至 15 年，若你之前已扣足 10 年期，現時可再有 5 年扣稅期。按息扣稅要以整個物業供樓利息計算，夫婦聯名持有，則平分扣稅額每人 5 萬元，若其中一人無業，便由另一人全數取得 10 萬元扣稅額。

不過，如夫婦二人各擁有一所住宅，他們不能分別申索貸款利息扣稅額，只有其中一人具有資格，就他們共同視為主要住宅申請扣稅。



TEXT · SORA & CLAUDIA PHOTO · WAI DESIGN · CARMAN @POP（廣告）

由於銀行服務日趨多元化，香港金融管理局(金管局)早前一連兩日以社區活動形式，向市民大派使用銀行服務的「智醒錦囊」，鼓勵大家做個精明及負責任的消費者。主持人森美、小儀及嘉賓鄭裕玲 DoDo 姐、歌手王梓軒、Kellyjackie 及 Supper Moment，透過表演和遊戲，即席分享使用信用卡及自助銀行服務(包括櫃員機、網上及流動電話銀行服務)的精明貼士。

以遊戲形式分享使用自助銀行服務的 Dos 及 Don ts。

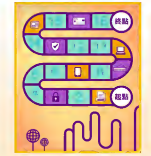
參觀人士於影相區拍照後，將相片與朋友分享。

市民透過不同的遊戲攤位，認識到更多銀行服務的資訊。

金管局 FUN享智醒之道

有趣互動 傳授實用貼士

Fun 享日以嘉賓的互動分享、遊戲攤位、展板及小冊子等方式，發放使用信用卡及自助銀行服務的小貼士。嘉賓 DoDo 姐指出在海外以信用卡簽帳時，大家要留意外幣簽帳交易費。如果打算以港幣取代外幣簽帳，應先向當地商戶查詢收費及匯率，因所涉及的費用可能比以外幣簽帳為高。此外，大家在簽帳後要準時清還卡數，切忌只付最低還款額，以免承受沉重的利息。DoDo 姐更提醒大家如果打算於外遊時使用境外櫃員機提款，更應於出門前啟動提款卡的境外提款功能及設定上限和適用時期。



歌手 Kellyjackie 則藉著互動遊戲，建議市民多留意信用卡月結單，了解各類項目及收費。Supper Moment 亦透過遊戲，帶出使用自助銀行服務的貼士，例如不要使用已改裝的智能手機進行網上銀行服務，應小心留意虛假銀行網站及偽冒電郵，以及於櫃員機提款時須留意鍵盤保護有否被破壞等，來加強市民在使用自助銀行服務時的保安意識。

即使未能親臨活動的市民，亦可到金管局網站（www.hkma.gov.hk）了解更多使用銀行服務的貼士。



HONG KONG MONETARY AUTHORITY
香港金融管理局

交稅有辦法

每逢 1 月及 4 月尾交稅季節，就有不少人因為要交稅而愁眉苦臉，事實上要把一、兩個月薪金用來交稅，實在非常肉赤。但交稅始終是公民責任，無法逃避，不如好好運用各種方法，令交稅變得輕鬆一點。



1. 善用信用卡優惠

第二期交稅大限逐漸逼近，各大信用卡公司已推出不同優惠，鼓勵大家以信用卡繳稅。信用卡多數會以簽賬現金回贈、倍數積分或飛行里數，大抽　禮物及延長免息還款期等等優惠，吸引用戶使用其信用卡交稅，大家可比較不同信用卡的優惠，選取最合適自己的信用卡交稅，享盡優惠。







2. 稅務貸款

對於沒有儲蓄習慣，又或洗錢如倒水，每月人工幾乎花光的人，到交稅的時候，自然難以籌措資金，十分頭痕　。如果你是這類人，可以考慮各銀行或借貸機構推出的低息稅務貸款交稅。 稅務貸款優惠五花八門，花多眼亂，最簡單的方法是比較各稅貸的實際年利率。按照《銀行營運守則》各銀行及借貸機構，必須向客戶提供借貸的實際年利率，由於利率的計算方法劃一，並包括借貸的手續費，免息免供期及利息回贈等優惠，大家可貨比三家。不過，交稅後要定下清還債務的計劃，別讓利息愈滾愈大，亦應在每月出糧後，撥出 10 至 20% 薪金作稅務儲備，無須年復年以稅貸應急。

3. 儲稅券

如果你是大頭蝦，經常忘記交稅以致要交罰款，可以考慮購買儲稅券，未雨綢繆。儲稅券是由稅務局推出的繳稅工具，納稅人可按需要，一次過或分多次買入，面額最少為 300 元及為 50 元的倍數。儲稅券會在持有人的稅款到期時贖回作繳稅之用，持有人會享有自動交稅服務，在到期繳稅前約兩星期，稅務局會以先購先贖回方式，自動將持有人帳戶內的儲稅券贖回，可避免因延遲交稅而被罰款。

另外，儲稅券可享利息，利率是參照三間發鈔銀行 10 萬元以下 6 個月定期存款的平均利率，每月作出修訂，自 2010 年 1 月 4 日開始，儲稅券利率為年利率 0.0433 。儲稅券利息會由購買當日至贖回日期為止，按月以單息計算，不足一個月亦可按比例賺取利息，生息期最長為 36 個月。當贖回儲稅券以繳稅時，稅務局會按購入時所定的年利率支付利息，若贖回目的非用作交稅，稅務局便不會給予利息，持有人只可以取回本金。

威威
WayWay

超強潔淨！
衣服光亮如新

全效5in1濃縮洗衣液2.1L/3L
- 集去污、淨白、除菌、柔順、護色五大功能

GX-3除菌濃縮洗衣液3L
- 獨特GX-3除菌配方
- 防止衣物上細菌生長
- 衣物洗後無臭味

柔妙濃縮洗衣液3L
- 獨特SON成份
- 衣物柔軟順滑
- 洗後易熨摺
- 清新花香

3公升推廣價：
$46.9

優惠期：16-29/5/2014
優惠只限指定店鋪,貨品數量有限

去霉除菌
冇煩惱

天氣潮濕，家居及衣物容易滋生細菌及發霉。有見及此，多款威威及威斯產品都能去霉除菌，泛及洗衣粉、洗衣液、清潔劑、洗手液、消毒水等，務求讓你過潔淨衛生的生活。



威威超濃縮洗衣粉



威威專業超濃縮百潔劑



威威專業強效百潔劑噴泡即用裝



威威全能洗地綠水



威威超濃縮消毒清潔劑



威斯消毒藥水



威斯雙效護手酒精免洗搓手液



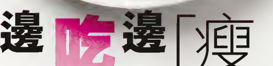
威斯5合1洗手液

各大超市、藥房、藥行及華資超市有售　　查詢熱線：24241286

05

Beauty's body

EAT ME Please!



想逃避 cup cake 的呼喚？很多人秋冬吃得肆無忌憚，轉上春裝才後悔莫及。吃本是樂事，為何總滲透著點點罪惡感？就算今天不吃不喝，明天一覺醒來也不會突然變得纖瘦。吃與瘦不是敵對關係，世上也有兩全其美的方法。首先拿起相機，轉轉角度，擺擺 pose，令相中人變瘦；再來時裝與化妝，以掩眼法收藏 baby fat；最後實事求是，調節飲食習慣，令大家不用捱餓也能變瘦。

TEXT - KIT & SORA PHOTO - MICHAEL & 網上圖片 & 受訪者提供 DESIGN - W



視角與錯覺

「瘦身」是愛美的女士們一項長遠而艱巨的任務，並非一朝一夕能夠完成，想擁有瞬間變瘦的奇妙魔法？可向專業的模特兒學習，善用肢體的表現及視覺的錯落，讓苗條身形呈現在相片上，予人玲瓏修長的感覺。



Pamela Cheung
模特兒及網店主理人

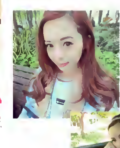


自拍

光線：
Pam 指她攝影的其中一個小秘訣，是避免於晚上影相，盡量運用自然的日光拍攝，能讓肌膚顯得更細滑無瑕，但切忌於正午 12 時拍照，因為此時光線會令眼下有陰影，輪廓看來較憔悴。

角度：
自拍時可把相機或手機置於較高的角度，而包包臉的女士們亦可側臉拍照，讓臉部看似更瘦。

面部表情：
不少女士們都愛「嘟嘴」，Pam 指「嘟嘴」能令雙頰看似更瘦，而且當「嘟嘴」配合「瞇眼」動作時，能有效遮蓋黑眼圈及眼袋。「露齒笑」讓人感覺更具陽光氣息，但卻會凸顯臉上的蘋果肌，因此「露齒笑」時可側臉配合，輕易塑造「V 形臉」的效果。





全身

腳部修長法：
攝影師宜在低角度拍攝，配合相機斜向上方，能令腿部看似更長。同時女士們亦可側身、交叉腳或前後腳站立，令腿部線條更纖幼。但攝影師切勿蹲下，會令女士們容易出現「雙下巴」情況。女士們亦可善用手袋或隨身物品，自然地掩蓋大腿的線條，讓腿部視覺上顯得更美。

手臂變瘦法：
女士們最怕手臂的「bye bye 肉」敗露，令自己顯胖。Pam 建議女士們避免把手臂放得太貼近身體，可以在攝影時手握東西，相片整體感覺較為自然。





躺臥

視角：
躺臥拍攝時，眼神的角度非常重要，鏡頭應置於較正中的位置，若女士們視點太高會令額頭有皺紋，而太低則容易出現「雙下巴」。

姿勢：
躺臥時，身上及手臂上的贅肉容易偏向一邊，予人肥胖的錯覺，Pam 建議女士們可善用道具遮蓋身上較圓潤的地方。

塑身小貼士

Pam 指自己不算苗條，因此會勤下工夫，每日洗澡後使用按摩油，由下而上按摩身上、手部及腿部的淋巴穴位，不但令肌膚更細滑，更有去水腫及塑身的功效。



L'OCCITANE –
Almond Supple Skin Oil $390/100ml
蘊含超過 50% 的杏仁油及多種植物油，其奧米加 3 及脂肪酸，能有效提升肌膚彈性及令肌膚更緊緻。



ALQVIMIA –
Body Sculptor Oil $750/150ml
採用天竺葵、西柚、杜松果、檸檬等多種天然香薰油及護膚油製成，有助燃燒脂肪及排出多餘水分，塑造更美的身體線條。



The Body Shop –
Spa Fit Toning Massage Oil $149/150ml
蘊含巴西有機大豆油，能有助加強細胞微循環，同時為肌膚提供保濕屏障，讓肌膚重拾彈性，呈現柔滑細緻的光澤感。



Melvita –
L'OR ROSE Firming Oil with Pink Berries $360/100ml
採用天竺葵、西柚、杜松果、檸檬等多種天然香薰油及護膚油製成，有助燃燒脂肪及排出多餘水分，塑造更美的身體線條。





Ning Lau
網上時尚平台 who ARE invited 主理人
www.whoareinvited.com

春裝與春妝

在冬日缺乏節制的飲食情況下，一股強烈的愧疚感於炎炎夏日旋即產生，面對熱褲小背心即將出動，但身上的贅肉卻難以一瞬間減掉的情況下，如何巧妙地運用時裝及化妝的「掩眼法」，讓女士們顯然自信苗條的一面？

TOP

手臂 Bye Bye 肉：
建議以中袖及入膊背心取代短袖及吊帶背心。

小肚腩：
不宜穿過於貼身的上衣，可穿著腰間有荷葉邊的上衣，能有效遮蓋贅肉。



虎背：
可把薄薄的牛仔褸或外套披在肩膀位置。

圖案：
Floral print(花圖案)是今年的春夏潮流，但忌選用小花圖案，宜選大花圖案，能有效轉移視線，令人看起來更纖瘦。

顏色：
深沉的顏色能讓人看起來更瘦，但卻較死板沉悶，Ning 認為女士可大膽嘗試一些淺色具圖案的衣服，但切忌穿著螢光色的衣服，因為與膚色呈大對比，令整體感覺顯得略胖。

BOTTOM

小腿：
可選擇一些貼身的 petal skirt，輕身質料如紗質較佳。

大腿：
建議選擇一些裙頭或褲頭有打摺或拉鏈的款式，切忌選擇橡筋頭。

ACCESSORIES

鞋：
高跟鞋能令腳步線條更美，但切勿選太高(5-6 吋)的鞋跟，最佳為約 2.5 吋的鞋，另可選尖頭或波鞋款的高跟鞋。忌選高筒款，因為會顯得小腿較粗。

頸鏈及手鏈：
頸鏈可選幼身款式，切勿選太緊或太貼身款式，會令頸部顯得較肥，而手鏈宜穿戴木質的手鏈或手鐲。



HAIRSTYLE

頭髮太貼面部，會令面形輪廓更突出。包包臉的女生宜配合自然而鬆散的髮型，具轉移視線的效果。

MAKE UP

打陰影：
Onki 指很多香港女生 shading 太深色而不夠自然，最佳做法是使用比自己膚色深色 2-3 度的粉底。

眼妝：
包包臉的女生可嘗試突出五官的輪廓，特別眼部的妝容，令面部更立體。

顏色：
春夏季可為妝容加添色彩，可選用淡橙色或淡粉紅色。

OTHERS

日常生活：
Onki 建議女生們可於早上多飲用薏米水或暖水，有助身體排水排毒。

按摩：
輕力按壓全身的淋巴位置，能有較改善面部及身體的線條。



OnKi Lau
Make up artist



餐後1包，
食幾多
360°
Burn更多!

PhaseOut: 是經過臨床測試的餐後燒脂配方，能有效減脂減磅，避免體重回彈。它採用革新的納米科技，從植物中萃取100%純天然精華，可在餐後連續燃燒體內脂肪長達7.5小時#。

每日燃燒達:3852脂肪卡路里*







餐後
立即隔脂

100%
全天然成份

效能經
臨床研究證實

莓果口味
粉末

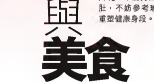


亞洲瘦身女王
鄭多燕燒脂首選

watsons 屈臣氏 獨家發售



Sheila Chan
瑜伽導師
崇尚健康生活及飲食，喜歡烹調健康菜式，亦會進行斷食幫助排毒。

輕食與美食

通過攝影、穿衣及化妝技巧可以令人瞬間「變瘦」，但說到底，也要透過飲食來調節體重。多菜少肉無疑可以令人減磅，但很多人覺得素食「無味」、「悶」，未能持之以恆。其實素食也可以美味又飽肚，不妨參考瑜伽導師 Sheila 的印度 Dal 菜單，重塑健康身段。

鷹嘴豆
豆類中的營養之王，是印度菜及中東菜常見的食材，含豐富植物性蛋白質、胺基酸、膳食纖維，多種維他命及礦物質。

印度 健康素食國度

Sheila 曾任旅遊記者，周遊列國的她會學習烹調各地的健康菜式，尤其是素菜，然後將食譜帶回香港。「要數最多素食選擇的地方，一定是印度，當地餐廳的 menu 有 80% 都是素菜，而且款式很多。印度人喜歡用豆作為食材，有一種用豆做成的菜式叫 Dal，是他們的主食，幾乎每餐必吃。用鷹嘴豆製成的 hummus 亦相當流行，可配搭任何麵包，而最地道的食法則是用中東扁平麵包（pita）沾醬食用。」

她指，印度西部的 Goa 聚居不少以色列人，有不少以色列菜。「最印象深刻是以番茄及雞蛋做成的 shakshuka，簡單易做又美味，我現在經常當早餐吃。」



鷹嘴豆炸餅（falafel）



做法：
將煮熟的鷹嘴豆壓成泥狀，加入切碎的洋蔥、蒜頭、香芹（parsley），攪拌後加入適量的鹽、黑胡椒粉、孜然粉調味。最後將混合物搓成多個小球狀，輕輕壓扁，用油炸至金黃色便可。

鷹嘴豆醬（hummus）

做法：
用攪拌機將煮熟的鷹嘴豆打成糊狀，再加入適量的鹽、黑胡椒粉、橄欖油及檸檬汁。

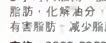


shakshuka



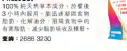
做法：
切碎番茄，然後慢煮 1 至 2 分鐘，再加入切好的洋蔥，洋蔥煮至軟身便可，加入適量的橄欖油及牛至香草（oregao）便成為醬汁。最後在醬汁上打上雞蛋，完成。





PheseOut
100% 純天然草本成分，於餐後 3 小時內服用，能迅速凝固食物脂肪，化解油分，阻隔食物中的有害脂肪，減少脂肪吸收及積聚。
查詢：2688 3230

Reduzê 喜纖美
獲 17 項國際專利的纖體配方，100% 純天然草本成分，能有助燒脂、消脂、排宿便、排毒及減少飢餓感。
查詢：2686 3230





OENOBIOL 腰臀速纖
含天然紅花萃取物，有效阻隔脂肪吸收，重點減退腰部、臀部及腿部的頑固脂肪。
查詢：www.oenobiol.hk

Equel 怡口纖康糖
阿斯巴甜成分不會被人體吸收及消化，會經尿液排出體外，而且熱量較一般白糖低 88%，有助體重管理。
查詢：2635 5951



Squeeze 有機奇異籽果汁
每包只有 70 卡路里，當中的纖維有助保持消化系統健康與規律排便。獲 USDA 美國農業部有機認證，提供草莓香蕉、黑莓、芒果椰子等六款口味。
查詢：2821 7819

ALQVIMIA

NATURAL IS THE ULTIMATE IN LUXURY

極速收緊、完美塑身



擊脂塑形油 Body Sculptor Body Oil

三大功效

- 迅速燃燒脂肪、收緊
- 有助排出多餘水份，美化體型、線條
- 改善便秘



誠邀讀者即時體驗

1. 憑此換領券即可免費獲贈擊脂塑形油試用裝乙份
2. 憑券購買 ALQVIMIA 擊脂塑形油，即可作 $100 現金使用

有效日期至 2014 年 4 月 30 日

使用細則　顧客須於結帳前出示此券。每人限用優惠一次。數量有限，送完即止；此券不可兌換現金或更換，如有任何爭議，本公司保留一切最終決定權

20140417

拍下此廣告，亦可獲得同等優惠

100% Natural 百分百純天然香薰產品

ALQVIMIA Boutique	銅鑼灣世貿中心地下 G016-017	(852) 2577-2100
	尖沙咀 iSQUARE 地鐵層 25 號鋪	(852) 2243-3377
	澳門威尼斯人大運河 2606 號鋪	(853) 2882-8698
ALQVIMIA Urban Spa	銅鑼灣世貿中心 32 樓 3205-06 室	(852) 2577-2333





ALQVIMIA Boutique & Spa

30th Anniversary


MISSHA

05

Beauty home gadgets



敢説，到美容院護理儀容，是很奢侈的一回事。奢侈在，沒有餘暇，每周一至五都要加班，總得待至周末才能擠出時間，加上每趟前往美容院時總遇上密集式的推銷，被美容師們批評得體無完膚時，更得與她們陷入持久的拉鋸戰中，令人疲累。
與其受著如此煩擾的壓力，大家不如重拾自主權，於家中增設私人的美容天地，因為只有自己才最了解每天肌膚的需要，從而在合適時間使用「潔淨」、「導入」及「提升」肌膚的家用美容產品。理想的美容態度，總得從容地善待自己！

TEXT · ALAN & CLAUDIA PHOTO · WAI DESIGN · MAN



潔淨

深層清潔肌膚，去掉污垢及多餘的角質層，讓護膚養分更易被吸收。



引導

透過儀器將護膚養分帶進深層肌膚，提升肌膚的吸收能力。



提升

喚醒皮膚細胞及促進血液循環，使肌膚重拾緊緻及有助重塑面部輪廓。



潔淨 護膚之始

很多人以為每天早晚洗臉，便能保持肌膚潔淨乾爽。其實肌膚的清潔程序，還包括去除表皮上的老廢角質。厚厚的角質就像一道閉合的屏障一樣黏在臉上，不但阻礙著肌膚吸收護膚品的營養，更有機會引發毛孔閉塞導致各種肌膚問題。市面上很多家用美容儀，透過高科技或特製刷頭來深入毛孔作徹底清潔，去除老化角質；加上均勻可控的轉速，加速血液循環之餘，更能避免清潔力度過大而造成肌膚鬆弛，助肌膚充分吸收護膚水分及營養。



Clarisonic

Beauty Plus $1,990

附有面部及身體刷頭，能有效清潔堵塞毛孔、去除多餘的角質、死皮、平滑背部、腿部、手臂、手肘及腳部肌膚、任何膚質人士均適合使用。全防水設計適合於沐浴時使用。

Pro-X by Olay

Advanced Micro-Derma end Deep Cleansing System $369

刷頭由2萬根微纖維刷毛組成，能深入清潔毛孔，加上高密度 LATEX 棉頭、分佈數百萬微米級氣孔、深入疏通堵塞毛孔及黑頭、還原肌膚通透亮澤。

Nenocare Platinum Facial Ionic Steamer $3,280

能釋放溫暖蒸氣和清涼噴霧，並備有3種護理程式，潔淨肌膚，肌膚緊緻及平衡油脂。納米化水份子能更有效令皮膚角質層吸收水份，為肌膚真正深層保濕。

bliss

Febulips 'pout' o-matic $520

市面上首支唇部磨砂棒，深層潔淨雙唇、輕輕去除唇部多餘角質、配合香甜溫和的唇部磨砂膏、滋養雙唇、透現水潤迷人唇色。

Microdermabrasion System $329

利用專利革新微震動程式，配合含去角質水晶微份子及柔和淨化因子的微分子潔膚棉、溫和地清除阻礙肌膚滲透的老廢角質、刺激新陳代謝、回復細緻幼滑。

VisaPure $1,298

首創 Dual Motion 2D 淨亮科技、糅合垂直震動及旋轉科技、深入清潔毛孔，溫和清除毛孔的污垢、死皮及殘餘化妝品、助肌膚吸收潔面後使用的護膚品，帶來全方位的潔膚功效。



美容家電
御「膚」秘密

空氣質素欠佳，容易令肌膚表面沾滿污垢，
若長期欠缺深層徹底的清潔，毛孔被污垢堵塞，是導致肌膚衰老的致命原因之一。
雖說可以光顧美容院，由專業美容師主理肌膚改善療程，達至潔淨、緊緻等美肌功效，
但高昂的費用及耗時等因素，令不少愛美的女生望而卻步。
幸而，最近市面推出了微分子緊緻家用潔膚儀，效果超越專業護理，
大大節省金錢及時間，讓肌膚猶如重生般，煥發淨透光彩。

效果媲美專業療程

隨著科技發達，家用美容機的效果已比得上專業美容療效，就像Neutrogena 最新推出的微分子緊緻潔膚儀 Microdermabrasion System，獲醫學實証，每星期只需使用 2-3 次，便能溫和潔淨污垢，同時提升肌膚的緊緻度，採用專利的微震動程式，有效去除肌膚表面的老化角質，並促進肌膚血液循環及新陳代謝，提升肌膚的吸收力，有助護膚品滲透肌膚底層、連續使用能激活細胞更生、減淡皺紋及斑點、令肌膚更緊緻。配合微分子潔膚棉，能清除肌膚表面上的粗糙及暗啞，重現亮白光澤、媲美專業的美容療程、讓女士們能夠安在家中，輕鬆享受專業的護膚效果。



Neutrogena 潔膚儀 +12 片潔膚棉
(1 個月用量) $329

LIFT UP
美容法寶

科技是為了提升人類的生活質素，同時節省時間。
來自日本的 Beautytronic 美肌神仙棒，以每秒閃動 27,000 次^ 的高周波，
將正離子帶到肌膚，一步提升輪廓、緊緻肌膚。
只需把它按於需要修飾部位約 60 秒 *，便能夠輕鬆在家美顏，
省錢快捷，為大都會女性帶來無限方便。
從此，愛美的你不論多繁忙，也可安坐家中得到媲美美容院的專業美容功效。



Beautytronic 美肌神仙棒
$2,980



隨時隨地 輕鬆美容

在家用美容儀器研發上，擁有尖端科技的日本可說是當中的佼佼者，莎莎特別為女士們引入來自日本的 Beautytronic 美肌神仙棒，以高周波注入正離子的原理，一步達致提升輪廓、重整膠原蛋白、促進新陳代謝、加速血液循環、刺激膠原蛋白及彈性蛋白增生等多重功效，化妝前後同樣適用，非常方便。從此不論在何時何地，都能輕易令肌膚回復年輕緊緻。



ON FACE

把美肌神仙棒輕按在面部需要緊緻的部位，維持約 1-2 分鐘，有效緊緻面部輪廓，改善鬆馳肌膚。

ON EYES

操作簡易溫和的美肌神仙棒，即使是較脆弱的眼部肌膚也適用，使用 1-2 分鐘有效幫助血液循環，瞬間回復緊緻。



ON NECK

下巴至頸部的肌肉一旦鬆弛肥腫，容易顯老，只需於下巴部位使用美肌神仙棒 3 分鐘，輕鬆達至提升之效，重塑緊緻的頸部線條。

日本高端美容科技TIPS

Q1 美肌神仙棒如此方便易用，原理是怎樣的？

有別於離子導入導出、LED、RF 射頻等原理的家用美容儀器，美肌神仙棒利用每秒閃動 27,000 次^ 的高周波，將正離子注入肌膚，當正離子碰上身體的負離子後會產生震動，令皮膚溫度升高，熱力由肌肉層慢慢釋放。



Q2 美肌神仙棒如何達至護膚之效？

當肌膚受到熱力刺激，膠原蛋白組織便會即時收縮、重整，面部輪廓得以提升，高周波更同時刺激膠原蛋白及彈性蛋白增生，加速新陳代謝及血液循環，無須事前潔膚、塗上導入霜或精華液，只需直接將美肌神仙棒放置到需要修飾的部位，便可即時提升效果，效力一般可維持約 1-2 天#。



Q3 美肌神仙棒只適用於面部？

外形輕巧的美肌神仙棒，適用於面部及身體不同部位，只要把神仙棒置於需要修飾的部位上約 2-3 分鐘，便有效令肌膚達致提升緊緻的效果，隨時都能輕易令肌膚回復年輕緊緻。

^ 最高頻率 * 每個需要修飾部位建議所停留的最少時間 # 效果因人而異



引導 美肌革命

任你使用數千元的專櫃美容品，還是數十元的開架美容產品，若然美容效果仍不太顯著，那很大可能是肌膚的吸收能力正在下降。除透過深層潔淨以去除污垢及老舊角質層外，現今家用美容產品的導入科技亦同可協助細胞吸收養分，以更有效地修護及滋養肌膚。市面上的導入美容儀主要分為超聲波及離子兩大類別，前者透過高頻技術將護膚成分導入細胞空隙，後者則利用正負離子交換的作用把養分從皮膚表面帶進深層，配以合適的護膚精華、便可讓肌膚全面地吸收所需、時刻精神煥發。

Dr.Ci:Labo

DR-Sonic LI $2,880

結合超音波、離子導出導入及紅色LED功能，達至引導、瘦臉、緊緻及修護肌膚，甚至瘦身消脂的功效，有效促進新陳代謝，改善肌膚浮腫及鬆弛問題。



Oregon Scientific

Nutri-Ream Revitalizer $3,180

具備無針破壁導入、EMS 電子肌肉鍛鍊和LED 紅燈冷光技術三種美容科技，有效增加護膚精華的滲透度、並促進血液循環和新陳代謝、刺激皮膚細胞增生，全面提升膚質。











冰感溫熱離子機 $988

在傳統的離子導入導出原理基礎上、配合冷熱美容技術刺激肌膚，讓毛孔於導出導入時擴張、幫助排出深層污垢及導入精華液。再於療程完結時收緊毛孔、鎖住水分同時令肌膚更幼嫩。

HABA

ION MY ESTHE II $2,280

升級版離子明眸美顏器配有兩種不同離子滾輪、分別可全面使用及作重點修護、其中 point care 模式的離子電流，可針對眼部嬌嫩肌膚，改善皺水紋、黑眼圈及眼袋等問題。

Hitachi

Hada CRiE Hot&Cool $2,990

突破性雙頭設計、備有晶熱兩用模式，提升潔面及保濕效果、同時有緊緻毛孔之功用，可按照肌膚狀態而調校強、中、弱三個強度導出導入，方便快捷。



提升 重塑面形

肌膚質素下降的元兇往往不僅是年華歲月，還有日常護理肌膚的方法。日常塗更多的護理產品，敷多幾塊面膜，極其量只是滿足肌膚營養與水分所需，因此大家好應同時促進肌膚的血液循環，將肌膚細胞喚醒，從而保持面部輪廓的緊緻。現今不少家用美容產品已引入了各式各樣的技術，既能補充細胞所需養分，亦能使細胞保持活躍，力抗面部肌膚下垂的現象。

NATURE´S

Pure Argan Oil $880/50ml

含高濃度 98.85% 的天然有機堅果油，蘊含豐富的不飽和脂肪酸 Omega 6、植物固醇及維他命 E，能提供深層的滋潤，給予肌膚極致的高效修護，同時亦能強化指甲及滋潤秀髮。

Sulwhasoo

Concentrated Ginseng Renewing Essential Oil $860/20ml

蘊含人參籽油、山茶花油及芝麻油，能從肌底開始回復自我更生保活力，提升肌膚的光澤感及柔軟潤澤質感，加入多種天然草本香薰精華，更能鎮靜身心及滋養肌膚。

Peter Thomas Roth

Un-Wrinkle TURBO Line Smoothing Toning Lotion $490/200ml

經微化處理的 24k 金分子，能中和及抵抗皮膚的自由基，亦有助啟動肌底微循環，從而促進肌膚的代謝，配合所蘊含的 18 種胜肽養分，能激活細胞及促進膠原蛋白生成。

ReFa

CARAT $2,180

由美容的揉捏技法獲取靈感，並藉著 2 個引流滾輪將微電流傳送至肌膚上，有助調整肌理及提升輪廓，打造富彈性及光澤的緊致肌膚。

Beautytronic

Magic Wand $2,980

能透過每秒 27,000 次的高周波注入正離子原理，來達致提升輪廓及加速血液循環等功能，每部位建議使用 60 秒，便能重拾緊緻美肌。

護髮新定義

看電視廣告上的女生們，頭髮都烏黑亮澤、柔滑如絲，美麗得讓陌生俊男都為之著迷。的確，坊間一般的洗護產品，能令頭髮立即變得順滑貼服，讓人感到髮質得到改善，可是一瞬間的貼服亮滑，又是否代表秀髮擁有真正的健康？

TEXT、CLAUDIA PHOTO、MICHAEL DESIGN、W

拆解柔順之謎

每天使用頭髮洗護產品，都有即時順滑之感，可是經過長年累月的使用，卻不見頭髮有多健康漂亮，乾燥、打結、開叉等情況依然存在。原來一般洗護產品或會加入有害化學成分，最常見的如矽靈(silicones)，會填滿頭髮表面之間的空隙，造成順滑的觸感，可是矽靈不溶於水的特性、卻無法令護髮產品被徹底洗淨、反而會隨著使用的次數一層層地不斷包裹著髮絲外層、增加頭髮的負擔、令髮型變得扁塌。若錯誤使用護髮產品，毛孔或會被阻塞而無法呼吸，影響頭皮健康。

天然洗髮水 效用大不

愈來愈多人選用有機頭髮洗護產品，卻不習慣沒得到即時順滑之效而棄用，其實有機產品的配方溫和不刺激、不會添加有害化學成分製造假象，才令即時效果有所不同。

為甚麼有機洗髮露都較少泡沫？

一般洗髮露採用的化學起泡劑 (SLS)，能產生大量泡沫、給予用家即時清爽潔淨的感覺，但對髮質健康並無好處。

有機洗髮露有足夠的清潔效用嗎？

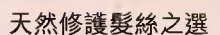
一般洗髮露潔淨力過強，化學起泡劑 (SLS) 過分清潔頭皮，洗走天然脂質，容易導致油脂失衡，令頭髮變得「油笠」。大部分有機洗髮露會採用天然起泡劑，可溫和清潔頭皮，令秀髮保持清爽。

為甚麼使用有機護髮產品後，沒有即時見效，還覺得頭髮梳不開？

大部分有機產品在製造過程中沒有添加有害化學成分，製造頭髮順滑貼服的假象。而且護髮產品不是藥物，沒可能立即見效，只需持續使用，便會慢慢發現秀髮變得健康。





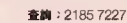


天然修護髮絲之選

都市生活令頭髮無可避免地承受各種侵害、全線產品率先獲發美國全國衛生基金會的 NSF/ANSI 305 認證的 Avalon Organics®、產品無添加有害化學成分。

其中有機洗護系列以有機庫拉索蘆薈葉汁為主要成分、為皮膚及頭髮注入豐富的維他命、礦物質、酵素、氨基酸及蛋白質等天然營養、有效舒緩肌膚、加快癒合。配方同時嚴選具特別治療功效的植物作活性成分、修護頭髮。

皇牌產品「薰衣草滋養洗護系列」含天然薰衣草精油及巴巴樹油等天然成分、滋潤頭髮及頭皮、有助強化並保護髮絲，從而提升髮絲的柔軟度及光澤。



查詢：2185 7227

Salad Carry Me Magically 2014 春夏系列



魔力蛻變

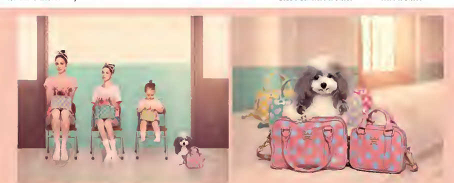
手袋向來是女士們最捨得投資的項目之一，連續兩年大受追捧的Salad Carry Me彩色手袋系列，今個春夏季推出全新Carry Me Magically系列，延續真皮手袋多色的特點，除搶眼奪目的鮮艷顏色外，更以粉彩色為主要的色調，帶來三大不同外型的手袋：Bubble Gum、Little及Back to Back系列，每款更有大熱的迷你版Baby Collection。



花卉圖案綴小雛
Patchwork上衣 $650
洗水牛仔褲$950
Bubble Gum真皮手袋 $1,590



天馬圖案印花Tee $450
綴Patchwork洗水牛仔褲 $850
Bubble Gum迷你
真皮手袋 $1,090



01/ 波點手袋系列

大量運用春夏大熱的pastel顏色，加上可愛的波點圖案，除經典黑白波點外，配上特別撞色效果，顏色搶眼又繽紛，都是童心未泯的女孩們的最愛。可拆除的長肩帶更為手袋帶來手挽與側孭兩種造型，袋身用上柔軟而挺身的植鞣牛皮，表面帶有自然光滑的觸感。





Color Choice:

Bubble Gum 真皮手袋 **$1,590**
Bubble Gum 迷你真皮手袋 **$1,090**

Little 真皮手袋 **$2,590**
Little 迷你真皮手袋 **$1,090**



Color Choice:





















繡刺繡牛仔裙 $795
Bubble Gum
真皮手袋 $2,980



小女孩圖案包泡袖裙 $895
Back to Back真皮背囊 $2,490



玩具模型小品印花背心 $695
雪紗不規則剪裁裙 $550
Little真皮手袋 $2,590



繡士兵刺繡牛仔外套 $795
花卉圖案牛仔短褲 $550
Back to Back迷你
真皮背囊 $1,790





即掃!
率先觀看
春夏2014
廣告影片





02/ Little 撞色手袋系列

手袋以柔軟的牛皮為主要材料，運用color blocking作為重點，袋身肩帶配上不同顏色的手挽，簡約設計，更著重細節的設計最適合日常打扮。

03/ Back to Back 撞色背囊系列

重新演繹outdoor backpack，配上內外袋口，非常適合喜歡將東西整齊收納的女生，亦充分展現品牌注重細節的特點。











迷你版追加:

Color Choice:

迷你版追加:

Back to Back 真皮背囊 **$2,490**
Back to Back 迷你真皮背囊 **$1,790**

香港 崇光百貨(銅鑼灣) 2831 8416 亞太中心2723 7600 The ONE 2489 8703 新世紀廣場 2380 8328 朗豪坊 3514 4021 · 德福廣場1期 2759 1015 荷里活廣場 2657 2220 apm 3148 9181 黃埔花園2期時尚坊 2363 2322 新城市廣場三期 2692 8105 新都會廣場 2422 3628 千色Citistore(荃灣) 2419 0281 荃錦中心 2668 2823 · 屯門市廣場1期 2778 3922 · V City 2524 9122 PopCorn 2618 9913 青衣城 2435 0155 新達廣場 2653 1230 · 元朗廣場 2470 8760
澳門 新豪大廈 (853) 2835 5679
And also available at **bauhaus**

www.salad-jeans.com
a member of **bauhaus**



06 Fashion dialogue

Summer Colour

Kookai
pink floral print shorts
$1,180 (a)

Cherry 為 Kookai "Let's Go Bananas" 而設計的 tea，由一朵白雲加兩顆小車厘子組成，白雲內印有 "Danca Crazy! Go Cherry!" 標語，表達她的追夢決心。

終於熬過忽冷忽熱的天氣，可以正正式式換上輕薄的夏裝。當時裝雜誌說："XXX is the new black!"；潮流達人呼籲：「夏日的衣櫃不能沒有 YYY ！」早前 agnes b. 來港在訪問中卻說：「做自己，不要老是盯著別人穿甚麼。」當你手執潮流天書準備新季度的購物清單之時，不如問問自己，在火熱得令人鬱躁的炎夏，穿甚麼才令你快樂？時裝不為服務潮流與別人眼球，時裝可以改變心情，讓你自在愉快。

TEXT · KIMMY PHOTO · WAI DESIGN · CARMAN
SPECIAL THANKS · THREE ON CANTON (TEL. 2113 7828)

MAX&Co.
black jacket
$4,580 (b)

剛滿 20 歲的 Cherry，是學生、演員與模特兒，有多重身分的她，對衣著要求卻相當簡單「著衫只求舒服簡單，喜歡棉與麻質衣物。從前喜歡 earth tone，覺得一年四季都合著，**現在喜歡鮮色衣物，如鮮艷的 print tee 和裙子，這樣穿可以 cheer up 心情。**平日較多 sporty look，以黑白為主色，再搭些 colourful 的 accessones。其實我平時好少看雜誌，不特別留意潮流，不想被潮流牽著走，好像今次與 Kookai 合作的展覽，用了生果做主題，這未必是今年最『潮』的圖案，不過色彩繽紛，望到會好開心。企劃名為 "Let's Go Bananas"，好像無厘頭，其實是 "Let's go crazy" 的意思，鼓勵一眾尋夢者『瘋狂』一下。」

顏卓靈 Cherry
電影《狂舞派》的女主角，熱愛電影、唱歌與跳舞，先後被提名金馬與金像獎最佳女主角。

模特兒拍 fashion styling 照有某些公式 pose，鬼馬的 Cherry 卻愛在框架中找些突破。

Converse multicolor sneakers $499 (c)


06
Fashion
dialogue
Wondersocks
multicolor double
Burger print socks
$99 (d)
CandiesXJoey Ma
multicolor bracelet $350 (e)
BE REAL
CandiesXJoey Ma
blue" BE REAL" scrabble necklace $tbc (e)
105
Joey Ma 由時裝 blogger 變身設計師，由穿喜歡的時裝，變成創造自己喜歡的時裝。他以大膽，前衛風格見稱，雖被譽為潮流達人，卻自言「唔太跟潮流。」問他喜歡甚麼 style 的衣著，他說「甚麼 style 都試」。只因他認為時裝不應有局限，甚麼都可嘗試，自己覺得好便可。譬如他愛穿短褲，不為流行，純粹怕熱。他愛時裝卻從不虐待自己，他不會天時暑熱戴大帽；喜歡多層次配搭，但不會在毒太陽下披披搭搭。
他相信時裝除了表面好看，也能傳遞訊息表達心情。「董看我的 blog，看某天的衣著，可知該日心情。最近創作的飾物系列，用上我愛的超搶眼顏色，也表達了我的訊息，例如多款印有 "Individuality"，"Be Kind"，"Be Real" 和 "Love" 字句的頸鍊，就是有感現時的人太多負能量，有的太隨波逐流太迷失，希望藉這個系列提醒大家要 "be real" 堅持自我，但同時 "be kind"，不要對他人太 harsh。」
Chevignon red shorts $599 (f)
Joey Ma
人氣 blogger，愛在個人網站 "Individuality" 分享他的時裝心得，也致力創作。最近以橙，青綠，藍和粉紅四種鮮艷色調創作了一批圖案，配以粗獷的線條塗鴉，以油畫風格設計出首個中性時裝系列，服飾包括 tight leggings，短褲，T 恤等。
DKNY Jeans blue shorts $1,290 (g)
CK yellow shorts $1,590 (h)



Kookai blue scarf $780 (a)

Marina Rinald blue belt $1,280 (k)

MAX&Co. blue & white bird print shirt $1,680 (b)

iBLUES blue maxi dress $3,680 (i

Max Mara blue handbag $6,680 (j)

時裝這行業，不夠浮誇，不愛嘩眾就不能突圍。初入時裝界的 Veronica 也掙扎過，是否要迎合他人刻意穿得誇張一點來引人注目，可是最終她選擇忠於自己：「喜歡 New York 或歐洲那種 elegant chic 風格。我特別喜歡藍色，打開衣櫃全是藍色衣物，平時穿著 basic 衣物如牛仔褲或間條衫加入一點流行元素，total look 會有自己喜歡的元素，也有流行的 item。」每到夏天，很多女生愛穿得「清涼」以顯示自己的「事業心」，Veronica 卻十分抗拒：**「絕不穿低胸衫，無美感的性感我不接受，不過一些設計優質的，好像半透明的衣着，只要效果好的話我都會穿。」**

Veronica Li

形象指導及時裝博客，視為時裝與生活密不可分，於美術、時裝、多媒體及平面設計上都深入涉獵，創立個人博客 vmikali.com，與時裝迷分享圍繞時尚及生活的種種有趣事。



06 Fashion dialogue

Pennyblack multicolor floral print tee $580 (l)

Kookai multicolor pineapple print tee $780 (a)

人人追趕潮流，Dorophy 卻鍾情傳統藝術，衣著追求卻十分簡單，就是舒服，平日最愛穿的就是最無驚喜的 tee 加牛仔褲。不過身為藝術家，Dorophy 對時裝自有另類角度與看法，一字記之曰：“Twist”。「歐洲人很懂得利用傳統工藝加入 modern 元素，他們很多藝術品有種 modern fun 的趣味。**很多人覺得 tee 加牛仔褲毫無驚喜，但你穿一條怎樣的牛仔褲、選怎樣的 tee，都已表現你是怎樣的一個人，平常最簡單的衣著反而最能凸顯你的個性，不一定精挑細選 dress up 才可表達自我。**一般人以為衣著不過是包裝，其實穿衣是你嘗試感受衣服的細節紋理，就可把自我味道滲透出來。」

Dorophy 認為一般人平常甚少接觸中國傳統的青花瓷藝術，所以她設計的 T 恤，印上青花瓷水果圖案，希望令更多人欣賞到這個非常珍貴的文化。

Dorophy Tang

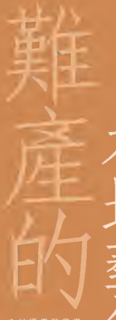
流行插畫師兼青花瓷藝術設計師，近年創作很多話題之作，包括以傳統青花瓷與現代街頭藝術文化結合的「現代青花瓷」，及從傳統中國年畫中取得靈感的 “Shopping Babies” 插畫系列。

Kookai blue jeans $1,580 (a)

Marella blue jeans $2,480 (m)

Shoplist

(a)	**Kookai**	2722 9658
(b)	**Max & Co.**	2722 9616
(c)	**Converse**	2333 5055
(d)	**Wondersocks**	www.wondersocks.com
(e)	**Candies**	2327 7770
(f)	**Chevignon**	2506 2155
(g)	**DKNY**	2890 2799
(h)	**ck Calvin Klein**	2894 8800
(i)	**iBlues**	2377 4173
(j)	**Max Mara**	2890 1695
(k)	**Marina Rinaldi**	2722 9631
(l)	**Pennyblack**	2375 8276
(m)	**Marella**	2735 3350



難產的本地藝術村

提起本地藝術村，或會想起土瓜灣的牛棚和石硤尾的賽馬會創意藝術中心（JCCAC），這兩個是本地僅有官方管理的藝術村，然而不是觀眾不足，就是藝術水平不足。當然我們還有民間自發的藝術村，但大多因租金問題或結束或搬遷，不少本地藝術家笑稱，或許要到言蘭洲才建得成藝術村。然而外國的藝術村，無論是藝術作品水平和遊人數量都不輸給展覽館。由1999年油街藝術村為起點，前後花了15年時間，香港的藝術村，何以好像還未摸到出路？

TEXT • JILLSANDY PHOTO • WAI & MICHAEL DESIGN • W

錯配管理層

JCCAC由浸大管理，雖然未能滿足藝術家要求，但由大學機構管理藝術村尚算合理，至於牛棚則由發展局管理，Clarisse說完全不搭調，「發展局怎可能了解藝術家需要？現時官方機構中，我認為藝術發展局是較為合適的管理組織，至少裡面有民選委員，會向藝術家了解大家的需要和要求。」

根據牛棚的經驗，JCCAC已經比較貼近藝術村的想像，遊人任何時候到來，都有展覽可參觀，而且很多工作室門外也放滿藝術品。然而問題卻是藝術村定位不夠清晰，任何形式或水平的藝術家均能進駐，展覽亦一樣，只要主辦單位願意輪候，幾乎就能展出作品。對遊人來說如多次觀展經驗未如理想，自然也就不再願意多來。

官方管理失調

土瓜灣牛棚是本地最早的官方藝術村，本地藝術家二犬十一咪即將於牛棚辦展覽，有意在開幕當天於展場門口辦點小活動，場主着意提醒要辦的話，要盡早安排，她說：「原來那樣做是需要向政府申請公眾娛樂場所牌照，很麻煩。在外國，展覽開幕當天在展場外辦活動是平常不過的事，哪須申請？」

素有研究本地藝術村課題的香港文化監察成員楊雪盈（Clarisse）指出，由浸會大學管理的石硤尾JCCAC，同樣未能滿足藝術家需要：「曾有藝術家在JCCAC公眾地方貼海報，違反了某些條例，因而接到浸大的律師信。其實跟藝術家溝通，是否有更好的方法？而不是一有事就出律師信？」她補充，作為藝術村的管理團隊，不應停留在一般物業管理的思維，只提醒藝術家甚麼時候有消防檢查，要收起某些擺放在公眾地方的展品；理應在藝術家角度出發，一起合作做出更有趣、更具價值和意義的展覽和活動。



藝術家二犬十一咪



香港文化監察成員
楊雪盈 Clarisse



無止境的開荒牛

藝術村的形成，主要是藝術家需要地方創作，資金不多而又考慮到交通情況下，於是一起租用未被發展的工廠區，是以本地民間藝術村與工廈之間的關係非常密切。位於火炭的伙炭藝術工作室，正是一班藝術家因為平租而進駐，但熱鬧起來後，租金卻愈來愈貴。就像二犬於 2005 年曾在中環過上好業主，見二犬是藝術家所以廉價租單位給她成立「二犬 backyard」工作室。成立半年後，工作室對面的 71 酒吧開始營業，之後陸續進駐餐廳畫廊，小地區忽然高速發展，業主自然考慮加租或收回地方作其他用途。

現時「二犬 backyard」已給新業主收回，二犬說：「業主收回是可以理解的，但若不是收地或加租，藝術村其實可以發展得更好。」現存的藝術村中，最不受租金影響的只有灣仔富德樓，業主熱愛文化藝術，至今仍願意將單位廉價租給藝術家。但富德樓只得一座，藝術家只能繼續當商業市場的開荒牛，一旦有小收成，即時被商業社會吞噬，無止境地開墾更邊緣的地區。

伙炭藝術工作室



……同……不僅沒有政府資助，更在政府於 2009 年推出活化工廈措施後，誘發業主瘋狂加租，不少租戶已搬往更偏僻的粪涌、荃灣等仍維持平租的工廈。

牛棚



官方藝術村土瓜灣牛棚是本港最早的藝術村，由於 2000 年油街藝術村被政府收回，是以將該地的藝術團體撤到牛棚。初進駐時已經受到很大衝擊，因為遊人出入需要登記，拍個照也被保安阻撓，雖然後來尺度放寬了，但在租用單位以外的公家地方辦活動，仍須申請娛樂場所牌照，手續繁複。

富德樓

業主為了扶助貧窮的藝文工作者，願意以平價租金出租整棟富德樓。不過與其說富德樓是藝術村，倒不如說只是藝術工作室集中地，因為大部分單位都是閉門的，沒有常設的展覽，閒時走進去，並沒有藝……參觀。









藝術村成功例子



1 台北寶藏巖國際藝術村
藝術家最初進駐這裡，是為了減少當地房屋的空置率，令政府難有借口收回該地。遊人進村後會看到一張地圖，地圖標明哪裡是藝術工作室，哪裡是民居，讓當地居民不被騷擾。由於地方大，藝術村常邀請各地藝術家駐場交流，亦輪流舉辦展覽，遊人可以隨時遊覽此村。

2.北京 798 藝術區
藝術區的名字沿用北京國營電子工業老廠區名稱，從 2002 年開始，由於租金低廉，來自北京周邊和北京以外的諸多藝術家工作室和當代藝術機構開始聚集於此，逐漸形成了一個藝術群落，並成為著名的旅遊景點。

3.紐約 ISCP 國際藝術村
ISCP 是紐約市頂尖的非牟利當代藝術駐村機構，由印刷工廠改建而成有 35 間工作室，並設藝廊和放置作品的空間。旨在推動對話與合作是以活動包括邀請來自各國的藝術家駐村、展覽與參與專案。他們還會有聚餐傳統，所有駐村藝術家必須出席，在餸籌交錯間進行交流。

三條腿走路

要有一個適合交流的藝術村，暫時在本地官方藝術村看不到有這個可能，因為牛棚和 JCCAC 均不能當成住所。Clarisse 說：「官方沒有，不代表民間做不到。就我所知有本地藝術家曾經邀請日本音樂人來港，在朋友間打聽誰的工作室能收容這位日本訪客，我認為總有方法。」但在工廈工作室居住，[illegible]法，要紡港藝術家冒險，[illegible] [illegible]長[illegible]說 Clarisse [illegible] [illegible]廈在消防條例限制下，在工廈開設藝術工作室是違例的，修例可以讓藝術家名正言順於工廈創作；二是讓租給藝術家作工作室的業主得到補助，藝術村便能自然形成，藝術家也不用一直當開荒牛；三就是設立更多類似 JCCAC [illegible]地方，但定位需要更清晰，[illegible]面可起用民間組織，嘗試更靈[illegible]方式。15 年過去了，但仍在[illegible]，[illegible]過多 15 年，香[illegible]藝術村[illegible]。Ⓟ

No Art, No Life?

人流也是藝術村形成的重要一環。再好的展覽與活動，只叫好不叫座也是可惜。二犬認為這是大眾對藝術的需求不高：「何時聽過有香港人說沒有藝術便不能呼吸？當然不少人假期會看展覽，來一下藝術體驗，但說到底不是一種渴求。」然而還是看到一些名畫展覽大排長龍，或許這班觀賞者只是不熟悉本地藝術。

入住藝術村

藝術村作為藝術家的搖籃，二犬認為藝術村愈偏遠愈好：「曾到紐約近郊的一個藝術村當駐場藝術家，大家可以住在哪裡三個月至半年。藝術家們能一同生活一同交流，大家的藝術[illegible]為可以提升得好快。」

《我愛你媽》

徘徊道德邊緣

任何劇情或故事，講求衝突才有戲味。《我愛你媽》改編自諾貝爾文學獎得主多麗絲萊辛的小說“Grandmothers”，表面衝擊人類心底裡的情慾禁區，側面抽擊道德底線，兩位男生易母而戀，兩位母親也易子而愛。奇情，為的是要揭破人類偽善的特質，若觀眾欣賞此電影時如[illegible]，[illegible]也[illegible]同同[illegible]，導演及原著作者是否刺穿了閣下[illegible]具。

重口味以外

相信喜歡這電影的話，絕對會喜歡原著的短篇小說。因為此故事的重點在於大橋上：兩位情同姊妹的好友莉莉和樂詩，差不多時候結婚，差不多時候生小孩，而她們的小孩也互相結伴成長。兩對母子猶如一家人般，十多年形影不離，然而一下子間，兩位母親忽然發現男孩已經成長了，變得異常帥氣。之後，就是一場場的忘年情慾場面，或許對香港觀眾來說，唯一的評價只是「重口味」三個字。然而這徘徊道德邊緣的安排非常巧妙，兩對情人極其量也只是一般的出軌故事（樂[illegible]年紀[illegible]異，[illegible]得向自己提出的問題。





樂於當長輩

兩對忘年戀人如膠似漆，說到劇情衝突，當然是來到分手一刻。莉莉發現樂詩的兒子漏認識了新女友，不得不分手，苦情戲，確實天心夭肺。然而難以理解的，是因為莉莉跟湯要分手，所以樂詩也跟莉莉的兒子奕仁分開；這種孖公仔式的分手，兒戲兼孩子氣。在戲中樂詩強調兒子們始終會認識別的女孩，似是為兒子們著想，但在原著，其實樂詩比較自私，她選擇與奕仁分開，是為了想當一個值得被尊重的長輩。雖然電影中並沒有這一句對白，但亦不難看出箇意圖，尤其是當兩位美魔女婆婆演著孫兒孫女到沙灘玩耍一幕，完全表達了她們樂於當長輩的想法。可惜的是結局有點脫離現實又有點煽情，觀眾要有心理準備。P

上映日期：
4月17日
（MOVIE MOVIE 頻道與戲院同步播放）



藝術保育碗窰

白地藍花的青花瓷，是高溫釉下的彩瓷器，亦是工業化之前影響最廣的瓷器，中國景德鎮就以此聞名。意想不到的是，香港曾經有一片土地可跟景德鎮媲美。大埔碗窰曾有「海上瓷都」美譽，出產無數珍貴青花瓷。當年寶藏如今已經變成荒野叢林，不過正所謂：「野火燒不盡，春風吹又生。」一群熱愛陶瓷的藝術家滿腔熱誠，決定以藝術展述說碗窰歷史。

TEXT • LING PHOTO • MICHAEL DESIGN • ALICE



李慧心的作品名為《從發現到延續》，將碗窰的土壤與陶泥混合起來，挖的時候織了一條條痕跡，代表著演變和延續，希望大家一起思考如何編織碗窰的另一個旅程。

深遠歷史意義

大埔碗窰曾成為香港以至整個東南亞的陶瓷工業重鎮，不過二十世紀初鄰近地區競爭激烈，碗窰終在 1932 年停產，這段風光的歷史從此被封存。其中一位參展人盧世強說：「來到碗窰遺址，發現原來香港陶瓷也有如此深遠的歷史淵源，但這個歷史寶藏卻沒多少人知道，實在可惜。」因此，一班香港藝術學院藝術文學士課程的陶瓷系畢業生走在一起辦藝術展，共展出 16 件陶藝及繪畫作品，參展人各自創作兩件作品，一件回顧碗窰歷史，另一件則是想像碗窰的未來。

另一位參展人蘇淑敏說：「青花瓷器是家品也是藝術品，是融入生活的 functional ware。」她的作品是十幅畫，名為《往碗窰的路上》，以一種重遊碗窰的心境，將蒐索到的風景畫出來。她選用的顏料也是代表青花瓷的藍與白，並將作品畫在木上，她以烙鐵「木是火的燃料，而火就是陶窰最重要的媒界，寓象徵著爐窰火燒的元素。」



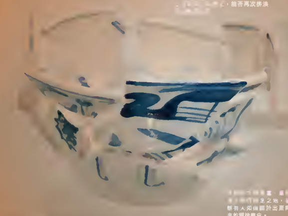




盧世強感慨當年：「碗窰出產的青花瓷器主要造給民間，而非達官貴人、皇帝御用的製品。」所以他的作品，是用青花瓷造一碗切豐飯，名為《豐足》。他認為民生最渴求的正還豐衣足食，有肉有菜吃就心滿意足。



鄭錦枝的兩件作品名為《被埋沒的光》及《重燃》，她說：「今次採用碗窰的泥土並非瓷泥，再加上陶瓷碎片，造出一隻未燒的碗，有種原始味，代表一種被埋沒的輝煌；《重燃》則是重造，以碗窰的高嶺土為材料，代表着被開發和重新認識的過程。」



展覽……碗……是由……成一隻碗……，能否再次拼湊

……足之地，卻鮮有人知道關於出產陶瓷的輝煌歷史。

保育遺址

政府在 1983 年將碗窰定為法定古蹟，並建立一個碗窰博物館，有充足的資料保存，可惜並非廣為人知。盧世強覺得政府應該加強保育遺址：「遺址總面積有五萬平方公尺，但政府只用鐵絲網圍著其中一千五百平方公尺。既然那裡有兩個巨大窰爐的遺跡，可以加強保育。」盧世強覺得碗窰是一個歷史寶藏，張保仔洞也只是有個傳說就成為名勝，這裡有故事、實物和文獻，所以應在碗窰實踐陶瓷藝術和教育工作。

周杰倫的歌曲《青花瓷》有這樣一句：「你隱藏在窯燒裡千年的秘密，極細膩猶如繡花針落地。」藝術展覽只是「香港碗窰計劃」的頭炮，發展如何也需要和當地居民溝通了解。但願碗窰的歷史不只是秘密，更可成為新興的陶瓷藝術之地。Ⓟ



重建碗窰

天時地利成就碗窰之都，李慧心說：「現在去到碗窰，仍感到那裡孕育陶瓷的氣息，樹木的種類、河流的配合，一切都似為製造陶瓷而設。」盧世強點頭認同，「當年生產規模還大至年產 40 萬，全因碗窰還有豐富瓷礦，鄰近大埔河，經海路運輸，方便出口和外銷。」明朝直至 1930 年代，碗窰優饒的自然環境令陶瓷業盛極一時，直至現在盧世強仍感覺碗窰還野古直。



《承先啟後 - 香港陶瓷 - 碗窰》
當代藝術展覽

地點：石硤尾白田街 30 號賽馬會創意藝術中心 5 樓 523 室 Unit Gallery
日期：4 月 18 至 21 日及 26 至 27 日
時間：下午 12 時 30 分至 7 時

後續分享活動：
香港藝術學院開放日
「香港碗窰計劃分享」

日期：5 月 24 日
時間：下午 3 時
地點：柴灣青年廣場香港藝術學院

動·人童話

童話故事中的動物總喜歡跟人類做朋友，我們在動物園看見熊貓和草泥馬，都喜歡指着牠們說聲"kawaii"，湧起一股想擁着牠們的衝動。但如果實際執[illegible]話，除了有障難以抵擋的動物體味，還可能會惹來殺生之禍。

TEXT · RINGO　DESIGN · ALICE

動物與人相知相交

我們看得太多卡通，動物可愛的形象深入民心，其實牠們都有保護自己以及獵殺的本能，走近牠們隨時受到襲擊。但俄羅斯一位攝影師 Katerina Plotnikova 卻明知山有虎，偏向虎山行，叫模特兒擁着動物拍照，締造現實生活中人和動物如童話般相知相交，哪怕只是一剎。

和諧背後暗藏殺機

網上公佈了一點 making of 的相片，可見拍攝全程都有專業動物專家在旁，一邊餵飼牠們一邊慎防牠們暴走。完成品可見人和動物除了可以和平共存，更有一種不受物種拘束的恬靜與和諧。不過動物兇猛是不爭的事實，雖然作品推出後備受推崇，不過這種暗藏殺機的拍攝過程，始終讓人不寒而慄。Ⓟ



Katerina Plotnikova
俄羅斯女攝影師，出生於 1987 [illegible] 現居莫斯科，擅長捕捉大自然與人的關係



《豆儿》觀眾席上的舞者

台上台下，演出者與觀眾之間的關係，表面上就只有個多小時而已，然而演出者卻經常思考兩者的角色。為了打破觀眾席前面那一道無形的牆，不少實驗劇場、黑盒劇場的演員喜歡走進觀眾席演出。今次《豆儿》的編導徐奕婕（Ivy）則去得更盡，安排演出者在觀眾席中演出，而觀眾則坐到台上。環境舞蹈，就是需要這種大膽的實驗性。

TEXT·JILLSANDY PHOTO·MICHAEL DESIGN·MAN



場地未夠自由

近兩年，環境舞蹈在香港漸多，但徐奕婕亦曾經為場地而苦惱：「環境舞蹈在本地還未成熟，因為很多場地不知道創作者的需要。例如我曾在一些有古蹟地方表演，辦事處在保護古蹟的大前提下，忽略創作者需要，很多地方未能自由進出，難以利用到那裡最具特色的地方。」Ivy說，環境舞蹈的編舞，不是躲在房間編好了就可以拿來演出，創作時很需要在演出地思考及創作，自由進出演出場地是基本需要。

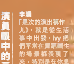
共同開拓可能

當香港舞蹈團找Ivy到上環文娛中心這種正規場地演出環境舞蹈時，她起初只以為是隨便說說，因為正規地方，在創作上有可能不夠靈活。幸好的是她有一支「盲公竹」：「今次演出的舞者李濤，在香港舞蹈團已有差不多5年時間，他可以講到好多感覺給我知。我也會去道具倉、服裝間觀箱倒櫃，可以多了解這個地方。」最後演出時連舞團的休息間也用上，可見舞團與Ivy信念一致，願意開拓環境舞蹈的可能。



《豆儿》編導徐奕婕（Ivy）

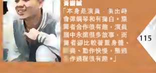
演員眼中的豆儿



李濤
「是次的演出稱作《豆儿》，就是從生活事中出發，Ivy把我們平常在舞蹈團生活的場景都表現了出來，特別是在休息場景的事，這個點掌握得不錯。」







黃鎮鋮
「本身是演員，演出時會彈鋼琴和有獨白。跟舞者合作很有趣，演員腦中永遠很多故事，而舞者卻比較着重身體、節奏、動作快慢，整過創作過程很有趣。」

《豆儿》
時間：4月24至27日 晚上7:45
4月26至27日 下午3:00
地址：上環文娛中心六樓
香港舞蹈團「八樓平台」



FILM





《魔警》

一次當值期間，盡忠職守的警員王偉業無意中拯救了惡名昭彰的悍匪韓江，誰知韓江傷癒後屢屢犯案，令警民死傷慘重。王偉業極度後悔，一心想親手緝拿韓江及其黨羽「鬼王黨」歸案，豈知恍似一步一步跌入自己的心魔和圈套，牽連更多無辜市民。精神幾近崩潰的王偉業只好鋌而走險，誓要與韓江及鬼王黨來個了結，甚至不惜同歸於盡。

導演：林超賢
主演：吳彥祖、張家輝、廖啟智、戴錦業



《魔女宅急便》

琪琪為了成為魔女，與好友黑貓吉吉隻身來到克里克鎮修行。琪琪最擅長的魔法就是騎著掃帚翱翔天際，並開設「魔女宅急便」速遞店。琪琪每天充滿幹勁地工作，直到一天，島上傳出關於魔女詛咒的流言，居民漸漸疏遠琪琪。琪琪心灰意冷下，飛行魔法失靈，連吉吉也失蹤了。到底琪琪會放棄一切，回到爸媽溫暖的懷抱中；還是努力克服困難，嘗試再次高飛？

導演：清水崇
主演：小芝風花、宮澤理惠、尾野真千子



BOOK

《楊凡電影時間》

導演楊凡中學時為《中國學生周報》撰稿，美國進學期間做過荷李活特約演員，返港後代理發行法國電影，之後又成為香港炙手可熱的攝影師，然後踏上電影導演之路。他驀然回首，最喜愛的還是電影。楊凡說：「電影啟發了我的童年，豐富了我的一生。」細細品味，定能讓你有所感觸，看見人生另一道風景。

作者：楊凡
編者：馬明
出版：商周

MUSIC

"Range of Light" by Sean Carey



此碟以簡單的樂器，不加味精地坦然訴說 Sean Carey 有多愛慕加州裡的人事物。碟名是取名自 19 世紀博物學家 John Muir 第一眼看見內華達山脈時所賦予之讚嘆。Sean Carey 空靈的唱腔讓歌聲帶出影像，全碟首曲 'Glass/Film' 仿佛始於晨曦間，晨光穿透樹梢，群鳥於流瀉的陽光中，沿山谷飛去。全碟試圖引領聽者走向丘陵山峽，享受由大自然帶出無垠的感動。



TV

《非洲：未來之旅》
"Africa: The Future"

在 80 多年來的野生動物拍攝過程中，自然歷史小組探討各種影響著非洲野生動植物的環境問題，包括非法狩獵、棲息地被破壞、氣候改變和人口增長等。小組造訪了一個 Maasai 部落，拍攝該部落的保育計劃，例如如何處理人類與獅子之間的衝突，為大象興建地下隧道讓牠們較易覓食，還經營海龜復康中心，從中也讓我們看到一個現代人出現之前的原始世界。

首播：4 月 20 日（星期日　晚上 9:00）
頻道：BBC Knowledge（now 寬頻電視 220 台及有線電視 49 台）

DVD



《寵愛情人夢》

真緒曾被同學欺侮並譏笑為「數一數二的傻瓜」，唯一挺身而出幫助她的就是浩介。二人之間漸漸產生情愫，然而隨著浩介轉學，戀情無疾而終。闊別 10 年後再度重逢，真緒已搖身一變為美麗能幹的女性，兩人火速再墮愛河並隨即閃婚。婚後兩人生活美滿，但家中卻時有怪事發生，直至某天，真緒竟不辭而別。浩介為了尋找妻子，決定探訪真緒父母，豈料卻打開了她不為人知的秘密。Ⓟ



15/4/2014 — 11/5/2014

想飛就飛！3至11歲小童可**免費**乘搭機場快綫往返機場。

Children aged 3-11 can enjoy **FREE** rides on the Airport Express to and from the airport.

Next Train App
免費下載，即時掌握機場快綫列車開站時間！
Check out real-time train schedules for the Airport Express! Free download!

有關條款及細則詳情，請參閱站內宣傳單張。
For terms and conditions, please refer to the promotional leaflet in stations.

www.mtr.com.hk

愉快就在這旅

機場快綫 Airport Express
MTR

「志在創業 」分享暨課程簡介會

香港設計中心與香港中文大學創業研究中心合辦「志在創業 – 設計與創意工業」證書課程，助本地設計師及創意工作者提升商業技巧，即日至 5 月 9 日報讀課程可享 Early Bird 優惠。另外，「創業分享暨課程簡介會」的課程導師與 3 位年輕設計企業家將分享創業夢和方法，參加者更可即場向課程導師徵詢創業意見。

日期：4 月 29 日
時間：19:00 – 20.30
地點：尖沙咀圖書中心商務印書館
查詢：3793 8410
網址：www.hkdesigncentre.org







「星夢飛翔遊學獎」接受報名

捷星香港、香港社會創投基金旗下遊樂道教育和青苗基金舉辦「星夢飛翔遊學獎」，歡迎除爭取學業成績、也注重操行、發揮創意、和服務社區的全港小四至中四學生加。透過獎勵於上述其中一方面具傑出成就或進步顯著的學生，推動凡事皆可能的理念。捷星香港將全費資助獲遊學獎學生參與四日三夜新加坡遊學之旅。

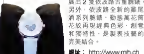
參加辦法

表格可從 www.Jetstar.com 或遊樂道網站 www.playtao.com/dreamhighaward 下載，填妥後電郵到 dreamhighaward@playtao.com，亦可郵寄或親身遞交到西九龍通州街 500 號星匯居 L1 好單位遊樂道教育有限公司。

截止報名日期：4 月 22 日中午 12 時正
（以作品 / 電郵接收時間 / 郵戳為準）

經典「瑞士依波路表」亮相鐘表博物館

Musée international d'horlogerie（國際製錶博物館）舉行第 40 年的周年紀念展覽，參觀者可欣賞到 40 款重要藏品。其中擁有超過 150 年深遠製錶文化的瑞士依波路表在博物館展出 2 隻依波路古董腕錶。另外，依波路全新的雞尾酒系列腕錶，動態萬花筒花紋再現經典色彩，創意和獨特性，是製表技藝的完美結合。



網址：http://www.mih.ch

We 嗶！充氣嘉年華 @ KCP 2014

KCP 與 We Kids Amusement 合作舉行「We 嗶！充氣嘉年華 @ KCP 2014」，以各種充氣機動遊戲及有趣親子活動打造小朋友的夢幻樂園。活動除設置多款新奇巨型滑梯及彈床外，還有多個具教育意義的親子遊戲，包括「We 嗶！抓抓樂」、「造型流沙」及「各式小手工體驗坊」，讓大人小朋友一同過一個開心難忘的復活節。

日期：即日至 4 月 21 日
時間：11:00 - 19:00
地點：九龍城賈炳達道 128 號 KCP 九龍城廣場
票價：$10 – $50
查詢：2718 6320
網址：www.kcp.hk
facebook：KCP 九龍城廣場



KIEHL'S「Art Marathon 畫畫馬拉松」慈善繪畫活動

Kiehl's 以「Drawing for a Better World」為題舉辦全港首個慈善繪畫活動，起跑點位於銅鑼灣名店坊開設的一間 Kiehl's Pop Up Store。全港市民的作品將會成為「Art Marathon 畫畫馬拉松」跑道的一部分，每當參加者完成一幅作品，Kiehl's 將捐出 10 元，款項將 100% 全數捐予「綠色力量」，目標是籌得港幣 50 萬。

日期：即日至 4 月 27 日
時間：11:00 – 21:00
地點：銅鑼灣加寧街 1 至 3 號名店坊地下 B 舖
網址：www.kiehls.com.hk
facebook：kiehls hk



雀巢® 復活節大獎賞

即日至 4 月 27 日推廣期內，購買任何雀巢®穀類早餐滿 $60，即有機會獲得《奇鷸嘉年華 2》3D 電影戲票 2 張，購買雀巢®穀類早餐指定推廣裝，隨盒更附送奇鷸嘉年華平衡公仔同樂器公仔。 另外，到 UA 院線觀賞《奇鷸嘉年華 2》，即送雀巢®可可脆片穀類早餐 25 克 1 盒，數量有限，送完即止。

查詢：2179 8888





友譽堂木酢健の貼

不少都市人深受手腫腳腫問題困擾，令身心都承受巨大壓力，要改善水腫情況，友譽堂木酢健の貼就是最佳之選，只要睡前貼於腳底配合反射療法其所發放的天然遠紅外線能有效改善血液循環，幫助消腫袪濕。木酢健の貼是市場上唯一一款腳貼類產品，經臨床測試證明其消腫功效，結果更已刊登於英國醫學期刊 "Dove Press"。

查詢：2311 7511



始創中心「Penelope 貝貝復活節故事天地」

即日至 4 月 21 日，始創中心地面大堂佈置成「Penelope 貝貝復活節故事天地」，變身成 4 個不同主題場景的貝貝繪本故事，包括貝貝的夢想世界，遊學園、郊遊樂及復活節歷險，實為最佳的拍照景點。另外，商場亦推出「復活節繽紛賞」、「Penelope 貝貝復活節故事園地」及「Penelope 貝貝開心巡遊」等精彩活動。

Penelope 貝貝開心巡遊

日期：4 月 18 日至 21 日
時間：13:00 – 17:00
地點：商場各層



（廣告）

「海洋藝術展 2014 在赤柱廣場」

由「領匯」、香港青年藝術協會及海洋補救聯盟舉辦的第二屆海洋保育藝術展，，以視覺和表演藝術表達海洋生態與人類行為的關係。赤柱廣場邀請 12 位藝術家及 50 多位青少年將以六千件回收物、包括玻璃瓶，塑膠水樽等創作出 6 組雕塑及裝置作品。公眾可於周末及周日參與導賞團，了解藝術品背後的海洋保育意義。

「海洋藝術展 2014 在赤柱廣場」導賞團

日期：4 月 19 - 20、26 - 27 日及 5 月 3 - 4 日
時間：11.00 – 12.00，14:00 – 15:00
地點：赤柱廣場及赤柱海濱長廊
查詢：2877 2779



ASUS 開心復活節大優惠

ASUS 推出開心復活節優惠，即日至 4 月 27 日期間，購買 ASUS 全系列觸控式筆電和 ASUS 全系列平板電腦，包括 VivoBook 系列，Transformer Book 系列，Zenbook 系列，Transformer Pad 系列，MeMO Pad 系列及 Fonepad 系列、均可獲贈超級市場購物禮券乙張，數量有限，送完即止。

日期：即日至 4 月 27 日
換領地點：香港華碩皇家俱樂部
查詢：3582 4738
網址：http://hk.asus.com



百益橄欖油噴霧裝

全新推出的「百益橄欖油噴霧裝」備有兩款風味，包括有果味芬芳濃郁的百益特純橄欖油及果味輕怡的清淡橄欖油。產品百分百天然健康，絕無添加水分，酒精，乳化劑或抗氧化劑，加上噴霧裝設計使用簡易，只需輕按一下，橄欖油便可覆蓋平底鑊表面，能有效控制食油分量，輕量裝亦方便攜帶，煎炒煮樣樣皆能。

查詢：2556 0393
facebook：百益橄欖油



「中銀銀聯雙幣白金卡」體驗銀聯 QuickPass 消費

為配合流動消費新趨勢，「中銀銀聯雙幣白金卡」首推跨境流動支付服務，一部手機一觸即付，讓客戶可率先於中國內地，香港及澳門逾 200 萬家接受銀聯 QuickPass 的商舖使用，帶領流動消費新一步。6 月 30 日前，凡成功申請「中銀銀聯雙幣白金卡」，客戶可率先體驗「中銀電子錢包 - 流動支付服務」及豁免首 2 年服務年費。

查詢：2108 3288
網址：www.boci.com.hk



「綠遊香港」生態導賞團

港燈與長春社攜手開發的「綠遊香港」手機應用程式，詳列「綠遊香港」計劃下開發的八條位於香港島及南丫島生態文物徑的景點特色與前往方法，更具備多項個人化功能、包括地圖定位，天氣預報及即時導賞團報名等，更為此舉辦生態旅遊團，讓用家跟隨導賞員親身接觸大自然，發掘香港島及南丫島上珍貴的生態文物寶庫。

日期：逢每月第一及第三個周日
截止日期：出發前一星期
收費：$40（5 人同行，1 人免費）
電話報名：2728 6781（長春社）
網址：www.hkelectric.com/ghkg
facebook：greenhkgreen

灣仔碼頭回饋社會 「多菜多益」系列水餃

灣仔碼頭推出的「多菜多益」系列水餃，脂肪含量減少了 25%，粒粒飽滿多汁。為惠及普羅大眾，凡於 4 月 18 至 5 月 15 日到超市購買一包「多菜多益」系列水餃、包括白菜木耳豬肉水餃，青菜香菇豬肉水餃和粟米西芹豬肉水餃，灣仔碼頭會捐贈一包「多菜多益」系列水餃予食物銀行。受惠慈善機構包括惜食堂，聖雅各福群會及樂餉社等。

售價：$24.9
銷售點：各大超級市場



The ONE 呈獻迪士尼 90 周年慶典

The ONE 以米奇首部黑白動畫「威利汽船」的場景為設計藍圖，打造全港首個「The ONE 迪士尼 90 週年慶典」大型立體裝置。顧客在推廣期內可憑指定消費或 The ONE 咭會員可憑指定積分換領本地插畫師 Dorophy Tang 設計的主題雨傘，另外，參加 The ONE facebook 遊戲亦有機會贏取 90 件迪士尼禮品。

日期：即日至 5 月 3 日
時間：10:00 – 23:00
地點：The ONE UG2 中庭及露天廣場

GUESS Fall 14 Collection Preview - On the Road to Nashville

GUESS 在美國紐約 Fashion Week 舉行盛大活動 "On the Road to Nashville"，介紹秋冬季系列。當晚超過 300 位嘉賓，影星，音樂人及模特兒出席，包括 Kate Bos worth，Sharleen Ernster Lazear，Anna Kendrick，Joe Jonas，Blanda Eggenschwiler 等。2014 年秋冬季，GUESS 帶著美國音樂靈魂之都 Nashville 的靈感，再創新的時尚領域。





首席贊助 太古

SWIRE DENIM

Charlie 差利·卓別靈

CHAPLIN'S CITY LIGHTS 城市之光

9 PM! 九點鐘

Silent Film

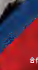
Live Music

《威尼斯兒童賽車記》(1914)

《城市之光》(1931)

FRANK STROBEL

指揮



2&3.5 2014 星期五、六

香港文化中心音樂廳

$280/200/160/120

$140/100/80/60*

*全日制學生、60歲或以上、殘疾及綜援受惠人士
(額滿即止，此折扣不可與其他優惠同時使用)

10.30PM 音樂會後派對

JOIN US AT POST-CONCERT PARTY

合作伙伴

CHEVIGNON

FILMPHILHARMONIC EDITION

EUROPEAN FILM PHILHARMONIC INSTITUTE

現於城市電腦售票網發售

信用卡電話購票 2111 5999　票務查詢 3761 6661

網上購票 www.urbtix.hk　節目查詢 2721 2332

梵志登 Jaap van Zweden

音樂總監 Music Director

Film by courtesy of ROY EXPORT COMPANY S.A.S.,

Music by courtesy of ODURNE MUSIC CO.

HKPHIL.ORG

